

VOL 7 - ISSUE 75 OCTOBER 2015

Online Library For Pakistan  
WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION  
Online Library For Pakistan  
WWW.PAKSOCIETY.COM

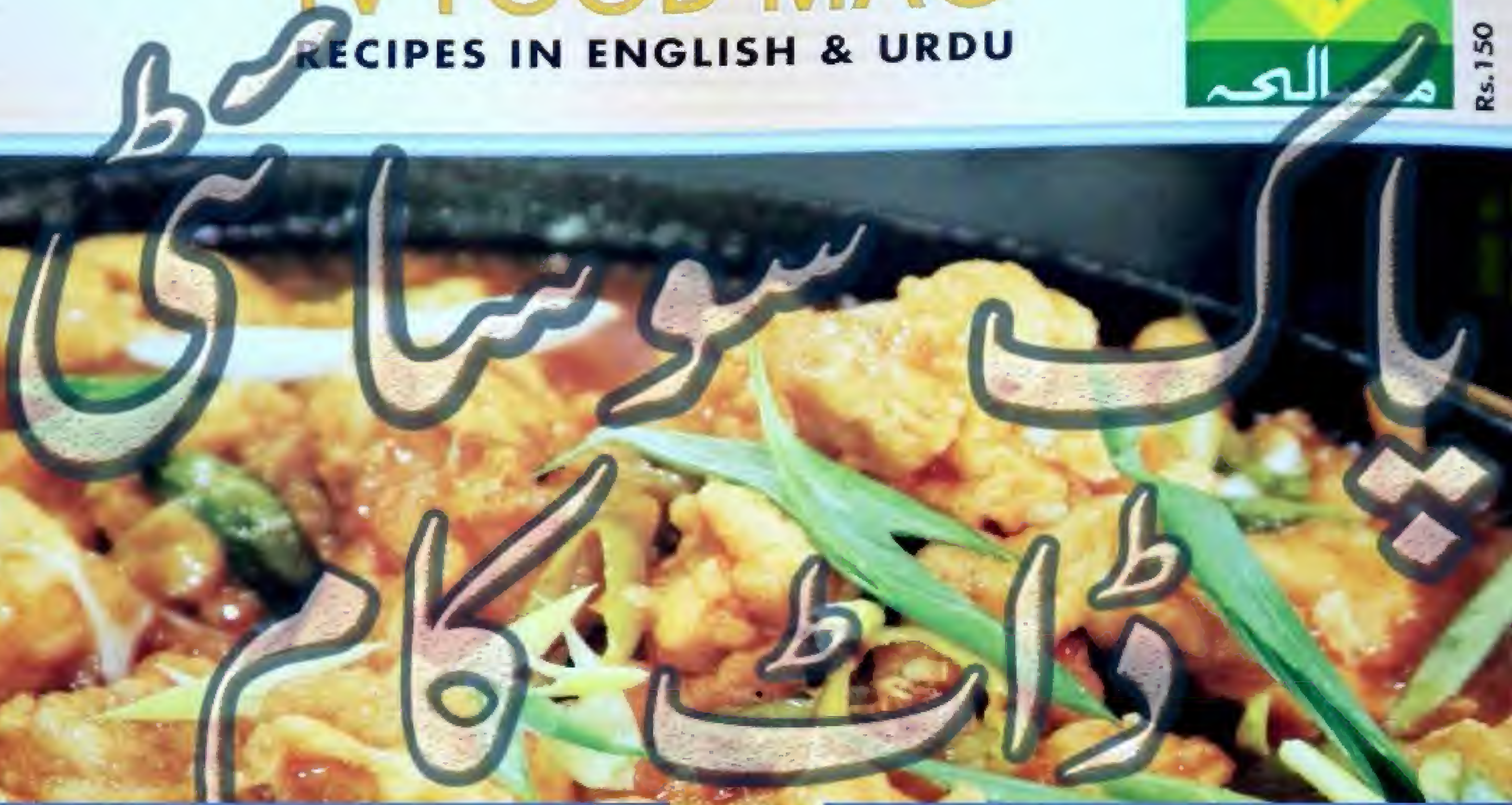
Regd. No. SC-1333

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Rs. 150



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ملے مصالحہ کے ستارے "صنم جنگ" سے

مصالحہ کے شیف کے کھانوں کی مزید ارتقا کیب

لیجئے اپنی غذائی عادات کا جائزہ



READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# Kausar

BANASPATI & COOKING OILS

کچھ خاص ہمارے کھانے میں

سوسائٹی

ڈاکٹر کا کام



KausarCookingOils



www.kausar.com.pk

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

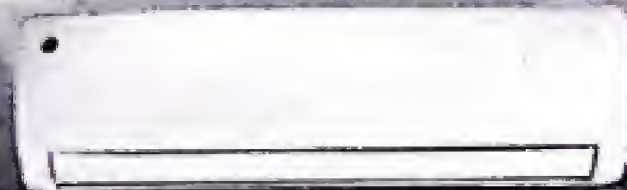


PAKSOCIETY





## PEL AIR CONDITIONERS Sab Se Thanda AC



Change your life



### NEW IHCCD GENERATION

INTELLIGENT latest LED display.  
HEALTHY corrugate high efficiency filter screen.  
COMFORTABLE 3D air delivery.  
CONVENIENT easy to clean panel.  
DEHUMIDIFYING features for better air quality.



Golden Fin Protection:  
Gold plated fins. Anti-Rust. Extended life.  
Blue Fin Protection:  
Auto cleaning. Premium Cooling.



High quality compressor cools  
in minutes.



### REVERSE CRYSTALLINE TECHNOLOGY

Reverse Crystalline Technology  
and attractive patterns – for the  
first time in Pakistan.



Energy Efficient Ratio 3:1.  
Exceptionally effective energy  
saving mechanism.



Full capacity BTU for maximum  
cooling.

READING  
Section

Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), [www.pel.com.pk](http://www.pel.com.pk) | [www.facebook.com/pel](http://www.facebook.com/pel)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# Nan Khatai

The Original Recipe



## نان ختائی کا اصلی مزہ

تازہ ، خستہ اور میٹھے مزے کی وہی روایتی سوغات

READING  
Section



# The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیر پا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیباریٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریسیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد دستیابی کیلئے

**Kamal**  
Laboratories  
ISO 9001-2008 Certified



U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,  
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

READING  
Section





**DON'T WAIT  
ACTIVATE!!**

اگر آپ نے اپنی CharJi یا EVO Device  
30 اپریل 2015 سے ریچارج نہیں کروائی تو پائیں

**پورا مہینہ**

**UNLIMITED\*\*  
INTERNET**

**صرف 100 روپے**

کے ریچارج میں

**جلدی کریں**  
یہ موقع ہاتھ سے نہ جانے دیں

ادھر سے مہینے سے EVO Limitless کیجیے تیریف عائد ہوں گے

• اس کیلئے آپ کو اپنا EVO Device یا EVO 8.8 یا EVO 3 سے ریچارج کرنا ہوگا۔  
• اس کیلئے آپ کو اپنا EVO Device یا EVO 8.8 یا EVO 3 سے ریچارج کرنا ہوگا۔

[www.ptcl.com.pk](http://www.ptcl.com.pk)

For further information call 0800 8 0800

[/ptcl.official](https://www.facebook.com/ptcl.official)

[/ptcl.official](https://www.facebook.com/ptcl.official)

**ptcl  
READING  
Section**

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

**ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN**



**PAKSOCIETY1**



**PAKSOCIETY**





# Goldenpearl

Beauty Forever



**Lighter Skin  
Brighter You**



**Golden Pearl**  
Beauty Cream



®

Golden Pearl Cosmetics-Pakistan  
[www.goldenpearl.com.pk](http://www.goldenpearl.com.pk) E-mail: [info@goldenpearl.com.pk](mailto:info@goldenpearl.com.pk)

READING  
Section





# MASALA

## TV FOOD MAG



### Content



|    |  |
|----|--|
| 45 | > Chaska Pakanay Ka<br>چسکا پکانے کا   |
| 53 | > Food Diaries<br>فوڈ ڈائریز           |
| 59 | > Lively Weekends<br>لایو لی ویک اینڈز |
| 65 | > Food Planet<br>فوڈ پلانٹ             |
| 70 | > City News<br>سٹی نیوز                |
| 89 | > Totkay<br>ٹوٹکے                      |

|    |   |
|----|---|
| 15 | > Editorial<br>اداریہ                   |
| 16 | > Masala Star<br>مصلحہ کے ستارے صنم جنگ |
| 21 | > Handi<br>ہانڈی                        |
| 27 | > Dawat<br>دوات                         |
| 33 | > Masala Mornings<br>مصلحہ مارنگز       |
| 39 | > Tarka                                 |

READING  
Section



# EDITORIAL

محترم قارئین  
السلام علیکم!

1989ء سے اقوام متحدہ کے ادارہ برائے خوراک و زراعت کے تحت ہر سال 16 اکتوبر کو اقوام متحدہ کے تمام رکن ممالک میں ”عالمی یوم خوراک“ منایا جاتا ہے جس کا بنیادی مقصد عالمی سطح پر لوگوں میں خوراک کے مسائل سے آگاہی بھوک کے خلاف جنگ اور خوراک کی پیداوار میں اضافے کی کوشش کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق اس سال کا موضوع ”سماجی تحفظ اور زراعت“ ہے۔ اس موضوع کے تحت رواں سال میں دائمی غذائی عدم تحفظ اور غربت میں کمی لانے کے حوالے سے عوامی شعور بیدار کیا جائے گا۔ گلوبل ہنگر انڈیکس کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں کل 925 ملین افراد غذائی قلت کا شکار ہیں جن میں 22 ممالک ایسے ہیں جو شدید غذائی بحران کا شکار ہیں۔ ان میں سے 16 ممالک میں غذائی بحران کی وجہ قدرتی آفات ہیں۔ اس وقت بھوک کی شرح سب سے زیادہ افغانستان میں ہے جس کے بعد چاد، کوریا، ایتھوپیا، یمن، صومالیہ اور سوڈان کے نام آتے ہیں۔

حالیہ سیلاب کے بعد پاکستان ان 6 ممالک میں شامل ہو گیا ہے جن کی 60 فیصد آبادی کو ضرورت سے کم کو خوراک ملتی ہے۔ پاکستان کی 17 کروڑ سے زائد آبادی میں سے 5 کروڑ افراد ایسے ہیں جنہیں پیٹ بھر روٹی میسر نہیں جبکہ 5 سال سے زائد عمر کے ایک لاکھ 5 ہزار بچے سیلاب کے بعد سے شدید قحط کا شکار ہیں۔ اس وقت پاکستان کی 40 فیصد عوام غذائی قلت کا شکار ہے۔ دنیا بھر سمیت ملک میں غربت اور اشیائے خورد و نوش کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کے باعث عوام دن بدن غذائی قلت کا شکار ہو رہے ہیں جبکہ 12 کروڑ پاکستانی عوام اپنی آمدن کا 50 سے 70 فیصد حصہ صرف خوراک پر خرچ کرنے پر مجبور ہیں۔ گزشتہ 6 برسوں کے دوران پاکستان میں اشیائے خورد و نوش کی قیمتوں میں 100 فیصد سے زائد اضافہ ہوا ہے جس کا سرکاری طور پر بھی اعتراف کیا گیا ہے، خصوصاً رواں سال میں مہنگائی آسمان کو چھو رہی ہے جس کے باعث کروڑوں پاکستانی غربت اور افلاس سے دوچار ہیں۔ پاکستان ان 21 ممالک کی فہرست میں شامل ہے جہاں اشیائے خورد و نوش کی قیمتیں غیر مستحکم ہونے کی وجہ سے خوراک کا بحران پایا جاتا ہے۔

ایک جانب حکومتی سطح پر اس صورتحال سے نمٹنے کے لئے سنجیدہ کوششیں کی جانی چاہئیں تو دوسری جانب عوام کو اپنے طور پر بھی مہنگائی، بھوک اور افلاس سے کے خلاف جنگ کرنی ہوگی۔ گھروں میں سبزیاں اگا کر حسب استطاعت جانور پال کر اور متبادل خوراک استعمال کر کے مہنگائی، بھوک اور خوراک کی کمی سے جنگ کی جاسکتی ہے۔



شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جانٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد، ایڈیٹر ایلسٹنٹ۔ نصر خان

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رشیدی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ میٹیر۔ منور حسین بھٹی

03333222353 - فون - munawar.h@masalatv.tv

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک ایڈیٹر۔ 10/11، حسن علی و سہیل، بدلت علی، آئی ٹی چنر گھروڈو، پاکستان 74000، ای۔ ای۔ این۔ 111-486-111 (کراچی) فیکس 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 15 EDITORIAL

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



قارئین کی از حد فرمائش پر یہ سلسلہ دوبارہ شروع کیا جا رہا ہے۔ اگر آپ بھی اپنے کسی پسندیدہ ستارے کے کھانے کے حوالے سے پسند و ناپسند جاننے کے خواہشمند ہیں تو اپنی فرمائش ہمیں لکھ بھیجیں۔ شازیہ انوار

اس ماہ کا ستارہ

## صنم جنگ

انتہائی تیزی سے عوام میں مقبولیت کے مدارج طے کرنے والی صنم جنگ 30 ستمبر کو کراچی میں پیدا ہوئیں اس اعتبار سے ان کا ستارہ مخترب بنتا ہے۔ انہیں اردو انگریزی اور پنجابی زبانوں پر عبور حاصل ہے۔ صنم مارکیٹنگ میں ایم بی اے ہیں۔ ان کی تین چھوٹی بہنیں اور ایک بھائی ہیں۔ معصوم سے چہرے اور منفرد آواز کی مالک صنم جنگ اپنے گھر والوں سے نہایت قریب ہے، فن کی دنیا کے سفر میں اس کے گھر والے اس کے ہم قدم ہیں۔

اداکارہ وی جے اور ہم ٹی وی کے مارٹن شو "جاگو پاکستان جاگو" کی میزبان صنم جنگ نے 2010ء میں کالج کے دنوں سے ہی بطور وی جے ایک نئی چینل میں کام کیا، بعد ازاں انہوں نے زونگ کے اشتہار سے اپنی شہرت بنائی، تاہم کامیابی کی سند انہیں ہم ٹی وی کے ڈرامہ سیریل "دل مضطر" سے حاصل ہوئی جس کے بعد صنم نے عوام کے دلوں میں جگہ بنالی۔ صنم نے "ہم" کے کئی اہم ڈراموں میں کام کیا۔ اس چینل سے دکھایا جانے والا ان کا آخری ڈرامہ الوداع ہے جب کہ "جاگو پاکستان جاگو" کی میزبانی کا سلسلہ کامیابی سے جاری ہے۔ ان کے اہم ڈراموں میں دل مضطر، محبت صبح کا ستارہ ہے، الوداع، ٹیلی فلم دلہا میں لے کر جاؤں گی اور گھر آئے مہمان شامل ہیں۔ صنم اپنی بہترین کارکردگی کی بنیاد پر بیسٹ ٹیلی ویژن سنسیشن ایوارڈ حاصل کرنے کے علاوہ جب کہ اس وقت تک کئی اشتہارات میں بھی اپنے فن کا اظہار کر چکی ہیں۔

صنم جنگ کے مطابق ڈراموں میں رومانٹک مناظر فلماتے ہوئے انہیں بہت مشکل پیش آتی ہے جس کی وجہ ان کی شرمیلی فطرت ہے۔ جب ان کے فین تک تک پہنچتے ہیں تو انہیں بہت خوشی ہوتی ہے، آج بھی شاپنگ سینٹروں میں اکیلے جانے سے کتراتے ہیں جب کہ انہوں نے آج تک تنہا فضائی سفر نہیں کیا ہے۔

سادہ مزاج کی مالک صنم کو اداکاری کی نسبت میزبانی میں زیادہ لطف آتا ہے۔ ڈراموں کے انتخاب میں وہ اچھے رائٹر اور ڈائریکٹر کے ڈراموں کو ترجیح دیتی ہیں۔ انہیں رومانٹک کہانیوں میں کام کرنا پسند ہے۔

دنیا میں جہاں جہاں پاکستانی ٹی وی دیکھا جاتا ہے وہاں وہاں صنم جنگ کو چاہنے والے موجود ہیں لیکن اتنی کامیابیوں اور چاہتوں کی مالک صنم جنگ اپنی کامیابی کو محض "حک" سمجھتی ہے۔ صنم کے مطابق جب دل مضطر کی پہلی قسط پیش کی جا رہی تھی تو میں آنکھیں بند کر کے بیٹھی ہوئی تھی کہ "اب بے عزتی ہونے والی ہے"

صنم جنگ کی ذاتی اور فنی زندگی کے حوالے سے قارئین بہت کچھ جانتے ہیں، آئیے ہم آج ان کے کھانے پینے کے مشغولات کے حوالے سے اپنے قارئین کو آگاہ کرتے ہیں۔



MASALA 16 STAR

READING  
Section



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



س ☆ آپ کو کون سے کھانے بہت زیادہ پسند ہیں؟  
ج ☆ مجھے کھانے میں بریانی بے حد پسند ہے۔

س ☆ کون سی ڈش خود تیار کر سکتی ہیں؟  
ج ☆ میں صرف اور صرف انڈے تل سکتی ہوں۔

س ☆ کیا کھانے کے لئے کوئی وقت مقرر ہے؟  
ج ☆ جی نہیں، مجھے کہیں بھی اور کبھی بھی بھوک لگ جاتی ہے۔ دن بھر میں گہی بگا ہے مجھے ہلکے پھلکے کھانے کی ضرورت پڑتی رہتی ہے۔

س ☆ اسماٹ رہنے کے لئے کیا کرتی ہیں؟  
ج ☆ ویسے تو میں ہر وقت کام میں مصروف رہتی ہوں اس لئے وزن قابو میں رہتا ہے اس کے علاوہ مجھے لگتا ہے کہ اسماٹ رہنے کے لئے جم جانا بہت ضروری ہے لہذا میں بھی وقت نکال کر جم ضرور جاتی ہوں۔

س ☆ آپ کے خیال میں ایک صحت بخش غذا کیا ہوتی ہے؟  
ج ☆ میں سمجھتی ہوں کہ پھل اور سبز یوں کو ہم صحت بخش خوراک قرار دے سکتے ہیں۔

س ☆ کون سا ایسا کھانا ہے جو آپ کو ابتداء ہی سے ناپسند ہے؟  
ج ☆ سوئی میں بالکل نہیں کھا سکتی۔

س ☆ زندگی میں کھائے جانے والی سب سے مزیدار ڈش؟  
ج ☆ مرغی کے کھاؤ سے۔ یہ ایک انتہائی منفرد اور مزے دار ڈش ہے۔

READING  
Section

MASALA 17 STAR



Estd. 1860



MURREE BREWERY

ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS Certified Company

# BIGG FAMILY BIGG MAZA



Find us on  
**Facebook**

[www.facebook.com/MurreeBrewery](http://www.facebook.com/MurreeBrewery)



**READING  
Section**







## Chicken Mash

### Ingredients:

|  |                |
|--|----------------|
| Chicken breasts (boneless)             | 3              |
| Onions (finely cut)                    | 2              |
| Capsicum (finely cut)                  | 1              |
| Green chillies (chopped)               | 2              |
| Tomato (blended)                       | 2 tbsp         |
| Tomato ketchup                         | 2 tbsp         |
| Cumin seeds (roasted and powdered)     | 1 tsp          |
| Coriander seeds (roasted and powdered) | 1 tsp          |
| Red chilli powder                      | 1 tsp          |
| Dried mango                            | 1/2 tsp        |
| Black pepper (crushed)                 | 1/2 tsp        |
| Tomato (cubed)                         | 1              |
| Salt                                   | 1 tsp          |
| Oil                                    | 1/2 cup        |
| Fresh coriander (finely cut)           | for garnishing |

### Method:

- Cut chicken breasts into thin pieces.
- Heat oil on an iron griddle; fry onions till soft.
- Add chicken, red chillies, coriander, cumin, pepper, blended tomato, dried mango, ketchup and salt; cook for 10 minutes.
- Add capsicum, tomato, green chillies; cook for a few minutes.
- Dish out; garnish with coriander.

## مرغی کا بھرتہ

اجزاء:

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)     | 3 عدد           |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی)       | 2 عدد           |
| شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)   | ایک عدد         |
| ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)     | 2 عدد           |
| ٹماٹر (پسے ہوئے)            | 2 کھانے کے چمچے |
| ٹماٹو کچپ                   | 2 کھانے کے چمچے |
| بھنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| بھنا اور پیسا ہوا دھنیا     | ایک چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ            | ایک چائے کا چمچ |
| شوگھی ہوئی کھٹائی           | 1/2 چائے کا چمچ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ           | 1/2 چائے کا چمچ |
| ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)       | ایک عدد         |
| نمک                         | ایک چائے کا چمچ |
| تیل                         | 1/2 پیالی       |
| برادھنیا (باریک کٹا ہوا)    | سجائے کے لئے    |

### ترکیب:

مرغی کے سینوں کے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ توے پر تیل گرم کر کے پیاز نرم کریں۔ اس میں مرغی لال مرچ، دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، پسے ہوئے ٹماٹر، کھٹائی ٹماٹو کچپ اور نمک ڈال 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں شملہ مرچ، ٹماٹر اور ہری مرچیں ملا کر چند منٹ تک پکائیں، پھر ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنئے سے سجادیں۔





## Fried Mince

### Ingredients:

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Beef mince (hand-chopped)       | 1 cup          |
| Dried, long red chillies        | 4              |
| Green chillies (cut lengthwise) | 4              |
| Ginger/garlic paste             | 1 tbsp         |
| Turmeric powder                 | 1 tsp          |
| Black pepper (crushed)          | 1/2 tsp        |
| Lemon juice                     | 2 tbsp         |
| Salt                            | to taste       |
| Oil                             | 1/2 cup        |
| Fresh coriander (finely cut)    | for sprinkling |

### Method:

- Roast mince with ginger/garlic, turmeric and salt in a wok till dry.
- Add red chillies, green chillies, pepper and oil; fry thoroughly.
- Add lemon juice; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

## بھنا ہوا قیمہ

### اجزاء:

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| 1/2 کلو          | گائے کا قیمہ (ہاتھ کاٹنا ہوا)   |
| 4 عدد            | ٹوکھی لمبی لال مرچیں            |
| 4 عدد            | ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی) |
| ایک کھانے کا چمچ | پسا ہوا لہسن اور مک             |
| ایک چائے کا چمچ  | پسی ہوئی ہلدی                   |
| 1/2 چائے کا چمچ  | کٹی ہوئی کالی مرچ               |
| 2 کھانے کے چمچے  | لیموں کا رس                     |
| حسب ذائقہ        | نمک                             |
| 1/2 پیالی        | تیل                             |
| چھڑکنے کے لئے    | ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)       |

### ترکیب:

کڑا ہی میں قیمہ، لہسن اور مک، ہلدی اور نمک ڈال کر قیمے کا پانی خشک ہونے تک بھجوائیں۔ اس میں لال مرچیں، ہری مرچیں، کالی مرچ اور تیل ملا کر اچھی طرح سے بھجوائیں۔ اس میں لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





## Chinese Chicken Balls

### Ingredients:

|                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| Chicken mince              | 1/2 kg             |
| Ginger/garlic paste        | 1 tbsp             |
| Cornflour                  | 2 tbsp             |
| Chicken powder             | 1 tbsp             |
| Bread                      | 2 slices           |
| White vinegar              | 2 tbsp             |
| Black pepper (crushed)     | 1/2 tsp            |
| Sugar                      | 1 tsp              |
| Spring onions (finely cut) | 2 + for garnishing |
| Eggs                       | 2                  |
| Salt                       | to taste           |
| Oil                        | for frying         |

### Sauce Ingredients:

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Chilli garlic sauce | 1/2 cup  |
| Tomato ketchup      | 1 cup    |
| Jaggery powder      | 1 tbsp   |
| Cornflour           | 1 tbsp   |
| Salt                | to taste |

### Method:

- Remove crusts from bread; grind mince and bread in a chopper.
- Add cornflour, chicken powder, vinegar, pepper, spring onions, eggs, sugar, ginger/garlic and salt.
- Shape mince into small balls.
- Heat oil in a wok; fry meatballs golden; dish out.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes; pour over meatballs; garnish with spring onion.

## مرغی کی چائینیز بالز

اجزاء:

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| مرغی کا تھم         | 1/2 کلو              |
| پسا ہوا لہسن اور رک | ایک کھانے کا چمچ     |
| کارن فلور           | 2 کھانے کے چمچے      |
| چیکن پاؤڈر          | ایک کھانے کا چمچ     |
| ڈبل روٹی            | 2 سلائس              |
| سفید سرکہ           | 2 کھانے کے چمچے      |
| نئی ہوئی کالی مرچ   | 1/2 کھانے کا چمچ     |
| چینی                | ایک چائے کا چمچ      |
| ہری پیاز            |                      |
| (ہارک کٹی ہوئی)     | 2 عدد + سجانے کے لئے |
| انڈے                | 2 عدد                |

### ترکیب:

ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ کر قے کے ساتھ چو پر میں پیس لیں۔ اس میں کارن فلور، چیکن پاؤڈر، سرکہ، کالی مرچ، ہری پیاز، انڈے، چینی، لہسن اور رک اور نمک ملا لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور گولے سنہری تھل کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ پکا کر کوفتوں پر ڈالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔





مصالحہ بھرے کر ملے

121

نماز (پسے ہوئے) 2 کھانے کے بیچے  
نمک حسب ذائقہ  
سرسوں کا تیل ایک پیالی + تلنے کے لئے  
دھونے کے اجزاء:  
پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ  
اُلی کا گودا ایک کھانے کا چمچ  
نمک ایک ایک چائے کا چمچ

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ٹاہٹ کریلے            | 1/2 کلو             |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد               |
| گٹھی ہوئی لال مرچ     | ایک کھانے کا چمچ    |
| پسی ہوئی ہلدی         | ایک چائے کا چمچ     |
| پسا ہوا لہسن اور مک   | ایک کھانے کا چمچ    |
| سٹما ہوا دھنیا        | 2 کھانے کے چمچ      |
| کلونجی، شونف          | ایک ایک چائے کا چمچ |
| اٹلی کا گڑودا         | 1/2 پیالی           |
| پسا ہوا گڑ            | ایک کھانے کا چمچ    |
| کڑھی ہے               | 10 عدد              |

کے

کریلوں کو چھیل کر چہرہ لگائیں، بیج نکالیں اور بغیر دھوئے اس پر دھونے کے اجزاء لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کریلوں کو دھو کر کسی جالی پر رکھ دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کریں، اس میں لہسن اور ک'لال مرچ' ہلدی، دھنیا، سونف، نمٹا اور نمک ملا کر بھون لیں۔ کریلوں کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا پیاز کا آمیزہ بھر کر دھاگے سے باندھ دیں۔ فرانگنگ پن میں تیل گرم کر کے کریلوں کو تلیں اور پیاز کے آمیزے والی دیکھی میں ڈالیں، اس میں کڑھی پتے، کلونجی، املی کا گودا اور گڑ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

- Peel bitter gourds; make slits in them; de-seed.
- Coat bitter gourds with washing ingredients without washing them; set aside for 10 minutes.
- Wash bitter gourds; place them on top of a strainer.
- Heat oil in a pot; fry onions light pink; add ginger/garlic, red chillies, turmeric, coriander, fennel, tomato and salt; fry.
- Stuff bitter gourds with fried masala; fasten with threads.
- Heat oil in a frying pan; fry bitter gourds; add to the same pot with the onions.
- Add curry leaves, onion seeds, tamarind and jaggery; keep on dum.





## Coconut Balls

### Ingredients:

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| Desiccated coconut   | 1 cup + for coating |
| Powdered milk        | 1 cup               |
| Sugar free sweets    | 3/4 cup             |
| Milk (fresh)         | 6 tsp               |
| Raisins              | 2 tbsp              |
| Almonds (finely cut) | 4 tbsp              |

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl; shape into balls.
- Coat with coconut.

## ناریل کے لڈو

اجزاء:

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| ایک پیالی + پینے کے لئے | پاہوا ناریل            |
| ایک پیالی               | سوکھا ہوا دودھ         |
| 3/4 پیالی               | شوگر فری سوتھر         |
| 6 چائے کے چمچے          | تازہ دودھ              |
| 2 کھانے کے چمچے         | کشمش                   |
| 4 کھانے کے چمچے         | بادام (باریک کٹے ہوئے) |

### ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر اس کے لڈو بنالیں۔ انہیں ناریل میں لپیٹ لیں۔



اگرچہ، سب سے نوری ہو گا جیسے نور!

نور  
بیوٹی کیریم



READING  
Section

فلمسٹار نور

ایلو کاڈو ۱۹۱  
ایلو ۹۹  
کے ساتھ







**dawat**  
دعوت

## Vegetable Parathay

### Ingredients:

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| Refined flour (sifted)                | 300 grams      |
| Mixed vegetables (boiled and chopped) | 250 grams      |
| Green chillies (chopped)              | 8              |
| Fresh coriander (chopped)             | ½ bunch        |
| Salt                                  | to taste       |
| Clarified butter                      | 3 tbsp         |
| Oil                                   | for frying     |
| Lettuce leaves, Carrots (finely cut)  | for decoration |

### Method:

- Mix thoroughly coriander, chillies and mixed vegetables in a bowl.
- Add to flour along with clarified butter, and salt; knead into dough with lukewarm water.
- Divide into balls; roll out into discs.
- Fry on an iron griddle while applying oil on the sides.
- Decorate a dish with lettuce and carrots; place parathay on it; serve.

## سبزیوں کے پراٹھے

### اجزاء:

|                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| 300 گرام        | میدہ (چھنا ہوا)                       |
| 250 گرام        | ہلی ہلی سبزیوں (اُلی اور چوپ کی ہوئی) |
| 8 عدد           | ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)               |
| ½ گڈی           | ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)               |
| حسب ذائقہ       | نمک                                   |
| 3 کھانے کے چمچے | تھی                                   |
| تلنے کے لئے     | تیل                                   |
| سجانے کے لئے    | سلاڈپے، گاجر (باریک کٹی ہوئی)         |

### ترکیب:

ایک پیالے میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور سبزیوں کو اچھی طرح سے ملائیں۔  
میدہ میں سبزیوں کا آمیزہ، تھی اور نمک ملائیں اور نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ اس کے پیڑے بنائیں، پراٹھوں کو بنالیں اور تیل سے پر تیل لگا کر سینک لیں۔  
ڈش کو سلاڈپے اور گاجر سے سجائیں اس پر پراٹھے رکھ کر پیش کریں۔





## Creamy Chicken Handi

### Ingredients:

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Chicken boneless pieces | 1/2 kg         |
| Onion (blended)         | 1/2 cup        |
| Almonds (ground)        | 1/2 cup        |
| Yogurt (whipped)        | 250 grams      |
| Ginger/garlic paste     | 1 tbsp         |
| Black pepper (crushed)  | 1/2 tsp        |
| White pepper powder     | 1 tsp          |
| Hot spices powder       | 1/2 tsp        |
| Cumin powder            | 1/2 tsp        |
| Nutmeg and mace powder  | 1/2 tsp        |
| Coriander powder        | 1/2 tsp        |
| Green chillies          | 5              |
| Cream (whipped)         | 1/2 cup        |
| Salt                    | to taste       |
| Clarified butter        | 4 tbsp         |
| Almonds (finely cut)    | for garnishing |

### Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onion golden; add ginger/garlic and chicken; fry.
- Add remaining ingredients except cream; cook till chicken is tender.
- When clarified butter separates, add cream; dish out.
- Garnish with almonds; serve.

## مرغی کی کریمی ہانڈی

### اجزاء:

|                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
| 1/2 کلو          | مرغی کی بوٹیاں                      |
| 1/2 پیالی        | پیاز (پسی ہوئی)                     |
| 1/2 پیالی        | بادام (پسے ہوئے)                    |
| 250 گرام         | دہی (پھینٹی ہوئی)                   |
| ایک کھانے کا چمچ | پسا ہوا لہسن اور رک                 |
| 1/2 چائے کا چمچ  | کٹی ہوئی کالی مرچ                   |
| ایک چائے کا چمچ  | پسی ہوئی سفید مرچ                   |
| 1/2 چائے کا چمچ  | پسا ہوا سفید زیرہ                   |
| 1/2 چائے کا چمچ  | پسا ہوا گرم مصالحہ                  |
| 1/2 چائے کا چمچ  | پسی ہوئی جاتفل چاوتری               |
| 1/2 چائے کا چمچ  | پسا ہوا دھنیا                       |
| 5 عدد            | ہری مرچیں                           |
| 1/2 پیالی        | کریم (پھینٹی ہوئی)                  |
| حسب ذائقہ        | نمک                                 |
| 4 کھانے کے چمچے  | تھی                                 |
|                  | بادام (باریک کئے ہوئے) سجانے کے لئے |

### ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں لہسن اور رک اور مرغی ڈال کر پھونیں پھر علاوہ کریم باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گھنے تک پکالیں۔ تھی علیحدہ ہونے لگے تو کریم ملا کر دھنیا میں نکال لیں۔ مزیدار ہانڈی بادام سے سجا کر پیش کریں۔





**dawat**  
**دعوت**



## Crispy Fried Potatoes

### Ingredients:

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| Potatoes (par-boiled) | ½ kg             |
| Rice flour            | ½ cup            |
| Coriander powder      | 1 tsp            |
| Cumin powder          | 1 tsp            |
| Yogurt                | 4 tbsp           |
| Gram flour            | 1 cup            |
| Turmeric powder       | ½ tsp            |
| Red chilli powder     | 2 tbsp           |
| Green cardamom powder | ½ tsp            |
| Salt                  | to taste         |
| Oil                   | for frying       |
| Lettuce leaves (cut)  | for decoration   |
| Chilli garlic sauce   | as accompaniment |

### Method:

- Cut potatoes into small cubes.
- Mix all remaining ingredients, except oil, with potatoes.
- Pierce potatoes onto wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers from all sides; dish out.
- Decorate dish with lettuce; serve with chilli garlic sauce.

## خستہ تلے ہوئے آلو

### اجزاء:

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ½ کلو                 | آلو (خستہ ابلے ہوئے)  |
| ½ پیالی               | چاولوں کا آٹا         |
| ایک چائے کا چمچ       | پسا ہوا دھنیا         |
| ایک چائے کا چمچ       | پسا ہوا سفید زیرہ     |
| 4 کھانے کے چمچے       | دہی                   |
| ایک پیالی             | نہن                   |
| ½ چائے کا چمچ         | پسی ہوئی بلدی         |
| 2 کھانے کے چمچے       | پسی ہوئی لال مرچ      |
| ½ چائے کا چمچ         | پسی ہوئی چھوٹی الائچی |
| حسب ذائقہ             | نمک                   |
| تلنے کے لئے           | تیل                   |
| سجانے کے لئے          | سلاد پتے (کٹے ہوئے)   |
| ہمراہ پیش کرنے کے لئے | چلی کارلک ساس         |

### ترکیب:

آلو کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں علاوہ تیل تمام اجزاء ملا لیں۔ آلوؤں کو ٹکڑوں کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے کل کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے سلاد پتوں سے سجائیں اور چلی کارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔





**dawat**  
دعوت

## Devilled Chicken

### Ingredients:

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| Chicken (boneless pieces)      | ½ kg           |
| Garlic paste                   | 1 tbsp         |
| Onion (chopped)                | 1              |
| Tomato (blended)               | 1 cup          |
| Mustard powder                 | 1 tsp          |
| Curry powder                   | 1 tbsp         |
| White vinegar                  | 2 tbsp         |
| Soya sauce                     | 2 tbsp         |
| Lemon juice                    | 1 tbsp         |
| Brown sugar                    | 2 tbsp         |
| Lemon zest (grated)            | 1 tsp          |
| Fresh coriander (chopped)      | 4 tbsp         |
| Salt                           | to taste       |
| Oil                            | as required    |
| Lemon (slices), Green chillies | for garnishing |

### Method:

- Marinate chicken with garlic and salt; set aside for 1 hour.
- Mix remaining ingredients in a bowl; mix with chicken and spread in a pyrex dish.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove.
- Garnish with lemon and chillies; serve.

## ڈیولڈ مرغی

### اجزاء:

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| ½ کلو            | مرغی کا گوشت             |
| ایک کھانے کا چمچ | پیاز بولسن               |
| ایک عدد          | پیاز (چوپ کن ہوئی)       |
| ایک لیٹر         | ٹماٹر (پسے ہوئے)         |
| ایک چائے کا چمچ  | پیاز بولائی دانہ         |
| ایک کھانے کا چمچ | کرنی پاؤڈر               |
| 2 کھانے کا چمچ   | سفید سرکہ                |
| 2 کھانے کے چمچ   | سویا ساس                 |
| ایک کھانے کا چمچ | لیموں کا رس              |
| 2 کھانے کے چمچ   | براؤن چینی               |
| ایک چائے کا چمچ  | لیموں کے چھلکے (کروٹس)   |
| 4 کھانے کے چمچ   | برادھنیا (چوپ کیا ہوا)   |
| حسب ذائقہ        | ٹھک                      |
| حسب ضرورت        | تیل                      |
| سجانے کے لئے     | برقی مرغیں، لیموں (قیتے) |

### ترکیب:

مرغی کے گوشت پر لہسن اور ٹھک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملائیں۔ پارٹیکس کی ڈش میں مرغی کا گوشت اور پیالے کا آمیزہ ملا کر ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم ادون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسے برقی مرغی اور لیموں کے قیتوں سے سجاویں۔

**READING**  
**Section**





## Spicy Fry-up Rice

### Ingredients:

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Sela rice (soaked)              | 250 grams      |
| Chicken pieces (boneless)       | 200 grams      |
| Garlic (chopped)                | 4              |
| Carrot (finely cut)             | 1              |
| Capsicum (finely cut)           | 1              |
| Dried, round red chillies       | 4              |
| Red chillies (crushed)          | 1 tsp          |
| Black pepper (crushed)          | 1 tsp          |
| Chinese salt                    | ¼ tsp          |
| Chicken cube                    | 1              |
| Water                           | 1 ¼ cups       |
| Salt                            | to taste       |
| Olive oil                       | 1 tsp          |
| Fresh coriander, Green chillies | for garnishing |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and dried red chillies.
- Add chicken, red chillies, pepper, Chinese salt and salt; cook till chicken is tender.
- Add chicken cube, water, carrot, capsicum and rice; parboil rice; keep on dum.
- Dish out; garnish with coriander and green chillies; serve.

## اسپائسی فرائی اپ رائس

### اجزاء:

|                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 250 گرام        | سیلا چاول (بھیکے ہوئے)    |
| 200 گرام        | مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) |
| 4 عدد           | لہسن (چوب کئے ہوئے)       |
| ایک عدد         | کاجر (باریک کٹی ہوئی)     |
| ایک عدد         | شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) |
| 4 عدد           | سویا گول لال مرچیں        |
| ایک چائے کا چمچ | نئی ہوئی لال مرچ          |
| ایک چائے کا چمچ | نئی ہوئی کالی مرچ         |
| ¼ چائے کا چمچ   | چائیز نمک                 |
| ایک عدد         | چکن کیوب                  |
| 1 ¼ پیالی       | پانی                      |
| حسب ذائقہ       | نمک                       |
| ایک چائے کا چمچ | زیتون کا تیل              |
| سجانے کے لئے    | برادھنیا ہری مرچیں        |

### ترکیب:

دہکنی میں زیتون کا تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچیں بھونیں۔ اس میں مرغی، لال مرچ، کالی مرچ، چائیز نمک اور نمک ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں، پھر چکن کیوب پانی، کاجر، شملہ مرچ اور چاول ڈال کر چاول ایک کٹی گلنے تک پکائیں۔ اسے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار چاول ڈش میں نکالیں، اسے ہرے دھنئے اور ہری مرچ سے سجائیں۔





**COLOR YOUR LIFE!**  
WITH THE PROTECTION OF LOVE!

**PREMIUM  
WEATHERGUARD**  
THE EXTERIOR PAINT

**READING  
Section**





## Thai Chicken Wings

### Wings Ingredients:

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Chicken wings          | 1/2 kg  |
| Cornflour              | 3/4 cup |
| Refined flour (sieved) | 1/4 cup |
| Salt                   | 1 tsp   |

### Sauce Ingredients:

|                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| Chilli Oil                            | 1/4 cup          |
| Fish sauce                            | 1 tbsp           |
| Garlic (crushed)                      | 1 tbsp           |
| Sweet sauce                           | 1/2 cup          |
| Soya sauce                            | 1 tbsp           |
| Brown sugar                           | 2 tbsp           |
| Oyster sauce                          | 2 tbsp           |
| Cumin seeds<br>(roasted and powdered) | 1 tsp            |
| Tomato puree                          | 1/2 cup          |
| Onion (chopped)                       | 2 tbsp           |
| Cucumber,<br>Lettuce leaves, Tomato   | for decoration   |
| Bread roll                            | as accompaniment |

### Method:

- Marinate wings with their ingredients.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; remove.
- Heat oil in a saucepan; fry onion and garlic golden; add remaining sauce ingredients; cook for 5 minutes.
- Add wings; stir for a few minutes; dish out.
- Decorate dish with cucumber, lettuce and tomato; serve with bread roll.

## تھائی چکن ونگز

|                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| پکوانے والے تیل                    | 1/4 کپ           |
| فشی سوس                            | 1 ٹیbsp          |
| کھانسی (چھانسی)                    | 1 ٹیbsp          |
| سویٹ سوس                           | 1/2 کپ           |
| سویا سوس                           | 1 ٹیbsp          |
| برائن شکر                          | 2 ٹیbsp          |
| اوسٹر سوس                          | 2 ٹیbsp          |
| کھانسی کے بیج (ٹوئسٹڈ اور پائوڈرڈ) | 1 ٹیsp           |
| ٹماٹو پورے                         | 1/2 کپ           |
| اویون (چھانسی)                     | 2 ٹیbsp          |
| کھانسی کے بیج                      | for decoration   |
| کھانسی کے بیج                      | as accompaniment |

### ترکیب:

پروٹ پر اس کے اجزاء ملا کر تھیں۔ کچھ اسی میں تھیں گرم کریں اور پھر سبزی کر کے نکال لیں۔ سوس پھین میں تھیں گرم کر کے لیس اور پھر سبزی کریں اس میں سوس کے باقی اجزاء گرم کر کے لیس لیں اس میں مرغی کے پڑا لیس اور چھوٹ چھوٹ لیس میں نکال لیں۔ ڈش کو کھانے سے پہلے اور نمائندہ سے سجائیں۔ پھر روٹی کے ہمراہ پیش کریں۔





## Shah Jahani Chicken with Saffron Rice

### Ingredients:

|                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| Chicken (whole)            | 1                      |
| Tandoori masala (packaged) | 2 tbsp                 |
| Yogurt (whipped)           | 1/2 cup                |
| Red chilli powder          | 1 tsp                  |
| Garlic paste               | 1 tsp                  |
| Whole hot spices           | 1 tbsp                 |
| Tomato (blended)           | 2 tbsp                 |
| Hot spices powder          | 1/2 tsp                |
| Red chillies (crushed)     | 1 tsp                  |
| Cumin seeds                | 1 tsp                  |
| Potatoes                   | 2                      |
| Eggs                       | 2                      |
| Salt                       | to taste               |
| Oil                        | 1 1/2 cup + for frying |

### Sauce Ingredients:

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Tomatoes (blended)        | 2      |
| Onions (fried)            | 2      |
| Fresh coriander (chopped) | 4 tbsp |
| Green chillies            | 2      |

### Rice Ingredients:

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| Rice (boiled)      | 1 1/2 kg    |
| Chicken powder     | 1 tsp       |
| Saffron essence    | 1/2 tsp     |
| Orange food colour | a few drops |
| Salt               | 1/2 tsp     |
| Oil                | 3 tbsp      |

### Method:

- Cut potatoes into small pieces.
- Boil eggs; cut into rounds.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Cook chicken with water, tandoori masala, yogurt, red chillies, garlic and salt till tender.
- Shred chicken; discard bones.
- Heat oil in a pot; cook hot spices, tomato and blended sauce for 10 minutes.
- Add chicken, hot spices, crushed red chillies and cumin; remove from flame.
- Boil rice with their ingredients.
- Brush oil on a round mould; add rice in it; press and invert into a plate.
- Add rice in the centre; decorate with potatoes and eggs.

## شاہ جہانی مرغی بمعہ زعفرانی چاول

اجزاء:

| سلس کے اجزاء:          | یک عدد          | سالم مرغی                          |
|------------------------|-----------------|------------------------------------|
| ٹماٹر (پسے ہوئے)       | 2 عدد           | پیکٹ والا تندوری مصالحہ            |
| پیاز (تلی ہوئی)        | 2 عدد           | دہی (پھینٹی ہوئی) 1/2 پیالی        |
| ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا) | 4 کھانے کے چمچے | پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ   |
| ہری مرچیں              | 2 عدد           | پسا ہوا لہسن ایک چائے کا چمچ       |
| چاول کے اجزاء:         |                 | چلو کے گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ |
| چاول (اُبلے ہوئے)      | 1 1/2 کلو       | ٹماٹر (پسے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے   |
| چکن پاؤڈر              | ایک چائے کا چمچ | پسا ہوا گرم مصالحہ 1/2 چائے کا چمچ |
| زعفران اسنس            | 1/2 چائے کا چمچ | کٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ   |
| کھانے کا زرد رنگ       | چند قطرے        | ثابت سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ     |
| نمک                    | 1/2 چائے کا چمچ | آلو 2 عدد                          |
| تیل                    | 3 کھانے کے چمچے | اندے 2 عدد                         |
|                        |                 | نمک حسب ذائقہ                      |
|                        |                 | تیل 1/2 پیالی 1 تلنے کے لئے        |

### ترکیب:

آلو کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر تیل میں اُبلے۔ انڈے اُبال کر قیتلہ کاٹیں۔ سس کے اجزاء پلنڈر میں یکجان کریں۔ مرغی میں پانی، تندوری مصالحہ، دہی، لال مرچ، لہسن اور نمک ملا کر گوشت گھٹنے تک پکا لیں۔ مرغی کے ریشے کریں اور ہڈیاں پھینک دیں۔ دھنکی میں تیل گرم کر کے گرم مصالحہ، ٹماٹر اور پلنڈر کا مصالحہ 10 منٹ تک پکا لیں۔ اس میں مرغی، گرم مصالحہ، کٹی ہوئی لال مرچ اور زیرہ ملا کر چولہا بند کر دیں۔ چاولوں میں اس کے اجزاء ملا کر اُبالیں۔ گول ساٹھے کو پتہ نہا کر چلوں میں چاول ڈال کر دبائیں اور اُلٹ کر پلیٹ میں نکالیں۔ درمیان میں مرغی، آلو اور اندے تیار کریں۔





## Sizzling Chicken

### Chicken Ingredients:

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| Chicken pieces               | 300 grams    |
| Soya sauce                   | 1 tbsp       |
| Cornflour, Refined flour     | 3 tbsp each  |
| Egg                          | 1            |
| Black pepper (crushed), Salt | 1/4 tsp each |

### Sauce Ingredients:

|  |                |
|--|----------------|
| Chilli sauce                           | 2 tbsp         |
| Sweet and sour sauce                   | 3 tbsp         |
| White pepper powder                    | 1/4 tsp        |
| White vinegar, Soy Sauce               | 1 tbsp         |
| Chicken stock                          | 1 cup          |
| Garlic chopped                         | 1 tsp          |
| Green chillies (chopped)               | 2              |
| Cornflour (made into paste with water) | 1 tbsp         |
| Salt                                   | 1/4 tsp        |
| Oil                                    | 1/4 cup        |
| Spring onion (green part only)         | for garnishing |

### Method:

- Marinate chicken with its ingredients.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken golden; remove.
- Heat oil in a wok; fry garlic; add green chillies, chilli sauce, sweet and sour sauce, white pepper, vinegar, soya sauce, stock and salt; cook for a few minutes.
- Add cornflour to thicken the sauce.
- Add chicken; remove on a sizzler; garnish with spring onion, serve.

## سینزلنگ مرغی

مرغی کے اجزاء:

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| لہسن (چوپ کیا ہوا)             | ایک چائے کا چمچہ  |
| ہری مرچیں (چوپ کی)             | 300 گرام          |
| ہوئی (عدہ 2)                   | ایک کھانے کا چمچہ |
| کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا) | 3'3 کھانے کے چمچہ |
| ایک کھانے کا چمچہ              | ایک عدد           |
| 1/4 چائے کا چمچہ               | نمک               |
| 1/4 پیالی                      | تیل               |
| سجائے کے لئے                   | ہری پیاز کے پتے   |

ساس کے اجزاء:

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| چلی ساس             | 2 کھانے کے چمچہ   |
| سوٹ اینڈ سار ساس    | 3 کھانے کے چمچہ   |
| پسی ہوئی سفید مرچ   | 1/4 چائے کا چمچہ  |
| سفید سرکہ سو یا ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| مرغی کی بٹنی        | ایک پیالی         |

### ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملائیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری حل کر نکال لیں۔ کڑا ہی میں میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں ہری مرچیں چلی ساس سوٹ اینڈ سار ساس سفید مرچ سرکہ سو یا ساس بٹنی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر کارن فلوور ڈال کر گاڑھا کریں۔ اس میں مرغی ملائیں اور سینزلر پر نکالیں اور ہری پیاز سے سجاکر پیش کریں۔





## Mini Pizza Swirls

### Ingredients:

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Refined flour (sieved) | 1 1/2 cups |
| Yeast                  | 1 1/2 tsp  |
| Hot Water              | 3/4 cup    |
| Sugar                  | 1 tsp      |
| Salt                   | 1 tsp      |
| Oil                    | 1/4 cup    |

### Filling Ingredients:

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Capsicum, Onion (chopped) | 1 each  |
| Eggs (boiled)             | 2       |
| Cheddar cheese (grated)   | 1/2 cup |
| Chilli garlic sauce       | 1/2 cup |

### Method:

- Mix salt in flour; sieve.
- Add remaining ingredients; knead into a soft dough.
- Set aside in a greased bowl for 1 hour.
- Roll out dough lengthwise.
- Spread filling ingredients on it; roll over lengthwise.
- Cut into 1-inch thick pieces.
- Place pieces on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.

## منی پیزا سوارلز

### اجزاء:

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1 1/2 پیالی        | میدہ (چھنا ہوا) |
| 1 1/2 چائے کے چمچے | خمیر            |
| 3/4 پیالی          | گرم پانی        |
| ایک چائے کا چمچ    | چینی            |
| ایک چائے کا چمچ    | نمک             |
| 1/4 پیالی          | تیل             |

### بھرنے کے اجزاء:

|  |  |
|--|--|
| شملہ مرچ، پیاز (چوپ کی ہوئی) ایک ایک عدد |  |
| انڈے (اُبلے ہوئے) 2 عدد                  |  |
| چیز (کدو کش) 1/2 پیالی                   |  |
| چلی گارلک ساس 1/2 پیالی                  |  |

### ترکیب:

میدہ سے نمک ملا کر چھان لیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر نرم آٹا گوندھ لیں۔ اسے ایک چکنے پیالے میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو لمبائی میں تیل لیں۔ اس پر بھرنے کے اجزاء پھیلائیں اور اسے لمبائی میں لپیٹ لیں۔ اس کے ایک ایک انچ موٹائی کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ٹکڑوں کو ہینگ ٹرے پر رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔





## Chicken and Vegetable Mini Cakes

### Ingredients:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Saltish biscuits | 2 cups    |
| Butter (melted)  | 250 grams |

### Batter Ingredients:

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| *Cheese curds                | 1 cup   |
| Fresh cream                  | 1/2 cup |
| Lemon juice                  | 1 tbsp  |
| Cream cheese                 | 4 tbsp  |
| Gelatin (dissolved in water) | 1 tsp   |

### Chicken Ingredients:

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Chicken (boiled and shredded)    | 1 cup   |
| Garlic powder                    | 2 tbsp  |
| Black pepper (crushed)           | 1/2 tsp |
| Onion, Spring Onion (chopped)    | 2 tbsp  |
| Carrot (grated)                  | 2 tbsp  |
| Cucumber (cut into small pieces) | 1/2 cup |
| Water                            | 1/4 cup |
| Salt                             | 1/2 tsp |

### Method:

- Crumble biscuits; combine with butter; pour little batter into mini cheese cake moulds; press and refrigerate.
- Beat batter ingredients together with an electric beater; add chicken ingredients; set on top of crumble biscuits in moulds; refrigerate.
- Remove from mould\*\*; serve.

\*To make cheese curds, hang 1 1/2 cups yogurt in a cheesecloth for 3 hours.

\*\*Use rubber mould. Press from the bottom to remove cakes from it.

## مرغی اور سبزیوں کے چھوٹے کیکس

### مرغی کے اجزاء:

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| مرغی (آلی اور ریشہ)    | 2 کھانے کے چمچے   |
| کی بوٹی                | 1/2 کھانے کے چمچے |
| گارلک پاؤڈر            | 2 کھانے کے چمچے   |
| ٹنی بوٹی کالی مرچ      | 1/2 کھانے کے چمچے |
| پیاز ہری پیاز (چوپ)    | 2 کھانے کے چمچے   |
| کی بوٹی                | 2 کھانے کے چمچے   |
| کھجور (کدو کش کی بوٹی) | 2 کھانے کے چمچے   |
| کھجور (چھوٹا کٹا ہوا)  | 1/2 کھانے کے چمچے |
| پانی                   | 1/4 کھانے کے چمچے |
| نمک                    | 1/2 کھانے کے چمچے |

### بیس کے اجزاء:

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| تین ہینس          | 2 پیالی           |
| تھن (پتھا ہوا)    | 250 گرام          |
| آمیزے کے اجزاء:   |                   |
| ہیز کرڈ نیچر      | 1 کھانے کے چمچے   |
| ہیز کرڈ کریم      | 1/2 کھانے کے چمچے |
| لیمون کا رس       | 1 کھانے کے چمچے   |
| کریم نیچر         | 4 کھانے کے چمچے   |
| جیلیٹن (پانی میں) | 1 کھانے کے چمچے   |
| کٹا ہوا           | 1 کھانے کے چمچے   |

### ترکیب:

ہینس کا پیڑہ کریں اس میں کھن ڈال کر یکجان کریں اسے مٹی چیز کیک کے سانچے میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر اچھی طرح سے دبا دیں اور فرج میں رکھ دیں۔ ایکٹرک بیٹر کی مدد سے آمیزے کے اجزاء یکجان کر لیں۔ اس میں مرغی کے اجزاء ملا لیں اور آمیزے کو سانچے میں ہینس کے اوپر سیٹ کر کے فرج میں رکھ دیں۔ اسے سانچے سے نکال کر پیش کریں۔

ہیز کرڈ نیچر بنانے کے لئے 1 1/2 لیٹر کو ملل کے کپڑے میں ڈال کر 3 گھنٹوں کے لئے لٹکا دیں۔

ہیز کیک کا سانچہ بڑھانا چاہئے تاکہ نیچے سے دبا کر کیک باہر نکالا جاسکے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# ARBELLA

# میرا پاستا ARBELLA پاستا

DURUM  
%100  
WHEAT



Visit our stall at Hum Masala family festival Expo Center, Lahore. (10th & 11th Oct) and win Exciting prizes.

Available at all leading stores.

"Arbella Pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"

We also offer whole wheat and gluten free pasta.

Arbella Pasta offers largest variety of pasta shapes.

Imported from Turkey

AL HAMRA

Send your Favourite Pasta Recipes,

Like our facebook page and

WIN Pasta for 6 months.

/Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

Terms

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





## ٹماٹر کے ساس والے نوڈلز

اجزاء:

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| گائے کا قیہ (موٹا کٹھا ہوا) | 1/2 کلو             |
| نوڈلز (اُبلے ہوئے)          | 2 پیالی             |
| پیاز (چوپ کی ہوئی)          | 2 عدد               |
| ٹماٹر (پسے ہوئے)            | 250 گرام            |
| ٹماٹو کچپ                   | ایک پیالی           |
| کٹی ہوئی لال مرچ            | 2 چائے کے چمچے      |
| کٹی ہوئی کالی مرچ           | ایک چائے کا چمچ     |
| اوریکا نو تھام              | ایک ایک چائے کا چمچ |
| ٹنکسی (چوپ کی ہوئی)         | 2 کھانے کے چمچے     |
| گاجر (باریک کٹی ہوئی)       | ایک پیالی           |
| شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)   | ایک پیالی           |
| سویا ساس، چلی ساس           | 2'2 کھانے کے چمچے   |
| سفید سرکہ                   | ایک کھانے کا چمچ    |
| پہا ہوا لہسن اور گ          | 2 چائے کے چمچے      |
| ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا)      | 2 کھانے کے چمچے     |
| تیل                         | 4 کھانے کے چمچے     |
| سلاو پتے                    | سجانے کے لئے        |

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں قیہ، لہسن اور گاجر لال مرچ اور کالی مرچ ملا کر تیز آگ پر بھونیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ٹماٹر، ٹماٹو کچپ اوریکا نو تھام اور ٹنکسی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر گاجر، شملہ مرچ، سویا ساس، چلی ساس، سفید سرکہ اور نوڈلز ملا کر چولہا بند کر دیں، اس میں ہر ادھیا ملا کر ڈش میں نکالیں۔ دشن کھانے سے سجا دیں۔

## Noodles with Tomato Sauce

### Ingredients:

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| Beef mince (coarsely ground) | 1/2 kg         |
| Noodles (boiled)             | 2 cups         |
| Onions (chopped)             | 2              |
| Tomatoes (blended)           | 250 grams      |
| Tomato ketchup               | 1 cup          |
| Red chillies (crushed)       | 2 tsp          |
| Black pepper (crushed)       | 1 tsp          |
| Oregano, Thyme               | 1 tsp each     |
| Basil leaves (chopped)       | 2 tbsp         |
| Carrot (finely cut)          | 1 cup          |
| Capsicum (finely cut)        | 1 cup          |
| Soya sauce, Chilli sauce     | 2 tbsp each    |
| White vinegar                | 1 tbsp         |
| Ginger/garlic paste          | 2 tsp          |
| Fresh coriander (chopped)    | 2 tbsp         |
| Oil                          | 4 tbsp         |
| Lettuce leaves               | for decoration |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add mince, ginger/garlic, red chillies and pepper; fry on high flame.
- When dry, add tomatoes, ketchup, oregano, thyme and basil; cook for 5 minutes.
- Add carrot, capsicum, soya sauce, chilli sauce, white vinegar and noodles; remove from flame.
- Add coriander; dish out.
- Decorate dish with lettuce; serve.





## Tikka Green Masala

### Tikkay Ingredients:

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Chicken tikkay         | 4          |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp      |
| Cornflour              | 1/2 cup    |
| Yogurt                 | 1 cup      |
| Salt                   | 1/2 tsp    |
| Oil                    | for frying |

### Masala Ingredients:

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| Green chillies (finely cut)  | 10             |
| Tomatoes (finely cut)        | 6              |
| Fenugreek leaves             | 250 grams      |
| Fresh coriander (finely cut) | 1/2 bunch      |
| Ginger/garlic paste          | 1 tbsp         |
| Spring onion (finely cut)    | 250 grams      |
| Salt                         | 1/2 tsp        |
| Butter                       | 100 grams      |
| Fresh coriander              | for sprinkling |
| Yogurt                       | for pouring    |

### Method:

- Marinate tikkay with their ingredients; set aside for 1/2 hour.
- Heat oil in a wok; fry tikkay golden; remove.
- Heat butter in a separate wok; fry all masala ingredients.
- Add tikkay and yogurt; cook for a few minutes.
- Add coriander; dish out.

## تکے ہرامصالحہ

### تکے کے اجزاء:

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 4 عدد           | مرغی کے تکے       |
| ایک چائے کا چمچ | کٹی ہوئی کالی مرچ |
| 1/2 پیالی       | کارن فلوئر        |
| ایک پیالی       | دہی               |
| 1/2 چائے کا چمچ | نمک               |
| تیل کے لئے      | تیل               |

### مصالحے کے اجزاء:

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 10 عدد               | ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) |
| 6 عدد                | ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)     |
| 250 گرام             | چھوٹی میتھی کے پتے         |
| ایک کھانے کا چمچ     | پسا ہوا بھن اورک           |
| 250 گرام             | ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)  |
| 1/2 چائے کا چمچ      | نمک                        |
| 100 گرام             | مکھن                       |
| چھڑکنے کے لئے        | ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)  |
| اوپر سے ڈالنے کے لئے | دہی                        |

### ترکیب:

مرغی کے ٹکوں پر اس کے اجزاء لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور تکے سنہری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑا ہی میں مکھن گرم کریں اور مصالحے کے اجزاء ملا کر بھونیں۔ اس پر مرغی کے تکے رکھیں اور دہی ڈال کر چھڑک لیں۔ مکھن بھونیں اور دھنیا چھڑکیں اور ڈش میں نکال لیں۔





## Beef Spiral

### Ingredients:

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| Undercut (finely cut)     | 1/2 kg    |
| Spiral noodles (boiled)   | 2 cups    |
| Oregano                   | 1/2 tsp   |
| Rosemary                  | 1/2 tsp   |
| Tomato (blended)          | 5 tbsp    |
| Garlic paste              | 1 tbsp    |
| Tomato (chopped)          | 1         |
| Capsicum (chopped)        | 1         |
| Spring onion (finely cut) | 1         |
| Parsley (chopped)         | 1/4 bunch |
| Worcestershire sauce      | 3 tbsp    |
| Black pepper powder       | 1/2 tsp   |
| White pepper powder       | 1/4 tsp   |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp    |
| Salt                      | to taste  |
| Oil                       | 3 tbsp    |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and undercut till colour changes.
- Add all remaining ingredients except noodles and fresh coriander; fry till dry.
- Add noodles and coriander; dish out.

## اسپائرل گوشت

اجزاء:

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 1/2 کلو          | انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)    |
| 2 پیالی          | اسپائرل نوڈلز (اُبلے ہوئے) |
| 1/2 چائے کا چمچ  | اوریگانو                   |
| 1/2 چائے کا چمچ  | روزمری                     |
| 5 کھانے کے چمچے  | ٹماٹر (پسے ہوئے)           |
| ایک کھانے کا چمچ | پیاز (چوپ کیا ہوا)         |
| ایک عدد          | ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)        |
| ایک عدد          | شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)     |
| ایک عدد          | ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)  |
| 1/4 گڈی          | ایجووہ (چوپ کیا ہوا)       |
| 3 کھانے کے چمچے  | دوسٹر شاز ساس              |
| 1/2 چائے کا چمچ  | پسی ہوئی کالی مرچ          |
| 1/4 چائے کا چمچ  | پسی ہوئی سفید مرچ          |
| 2 کھانے کے چمچے  | ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا)     |
| حسب ذائقہ        | نمک                        |
| 3 کھانے کے چمچے  | تیل                        |

### ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور انڈر کٹ رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں علاوہ نوڈلز اور ہر ادھیا باقی اجزاء شامل کر کے گوشت کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں نوڈلز اور ہر ادھیا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

READING

Section

41

MASALA KITCHEN







## Lentil Chicken

### Ingredients:

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| Chicken pieces (small) | 1 kg           |
| Gram lentils (boiled)  | 250 grams      |
| Dried fenugreek leaves | 2 tbsp         |
| Green chillies (whole) | 10             |
| Turmeric seeds         | 1 tsp          |
| Cumin seeds (crushed)  | 1 tbsp         |
| Black peppercorns      | 1 tsp          |
| Tamaipes (blended)     | 1/2 kg         |
| Hot spices powder      | 1 tsp          |
| Ginger/garlic paste    | 1 tbsp         |
| Red chilli powder      | 1 tsp          |
| Salt                   | 1 tsp          |
| Clarified butter       | 1 cup          |
| Ginger (grated)        | for sprinkling |

### Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry ginger/ garlic.
- Add chicken; cook till colour changes.
- Add remaining ingredients except green chillies, hot spices and lentils; cook till chicken is tender.
- Add lentils; cook till dry.
- Add green chillies and hot spices; sprinkle ginger; serve.

## دال مرغ

اجزاء:

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| مرغی کی بوٹیاں (چھوٹی)  | ایک کلو          |
| پنے کی دال (اُبلی ہوئی) | 250 گرام         |
| قصور میٹھی              | 2 کھانے کے چمچے  |
| ثابت ہری مرچیں          | 10 عدد           |
| پسی ہوئی ہلدی           | ایک چائے کا چمچ  |
| کٹا ہوا سفید زیرہ       | ایک کھانے کا چمچ |
| ثابت کالی مرچیں         | ایک چائے کا چمچ  |
| ٹماٹر (پسے ہوئے)        | 1/2 کلو          |
| پسا ہوا گرم مصالحہ      | ایک چائے کا چمچ  |
| پسا ہوا لہسن اور ک      | ایک کھانے کا چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ        | ایک چائے کا چمچ  |
| نمک                     | ایک چائے کا چمچ  |
| گھی                     | ایک پیالی        |
| ادرک (کدو کش)           | چھڑکنے کے لئے    |

### ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کر کے لہسن اور کدو کش اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں علاوہ ہری مرچ، گرم مصالحہ اور دال ہائی اجزاء ڈال کر گوشت گھنے تک پکائیں۔ اس میں دال کر پائی شلگ ہوئے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈالیں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔

READING  
Section





## Fish Steaks

### Ingredients:

Fish fillet  
Oregano  
Garlic powder  
Cornflour  
Egg white  
Salt  
Oil  
Mixed vegetables  
accompaniment

1 kg  
½ tsp  
½ tsp  
2 cups  
1  
½ tsp  
for brushing  
as

### Sauce Ingredients:

Tomato ketchup  
Chilli sauce  
Chicken stock  
Butter

½ cup  
4 tbsp  
½ cup  
5 grams

### Method:

- Marinate fish with oregano, garlic powder, cornflour, egg white and salt; set aside for a little while.
- Brush oil on a grill pan and heat it; grill fish from both sides; remove on a sizzler.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for a little while; pour over fish.
- Lightly grill vegetables on the grill pan; serve with fish.

## مچھلی کے اسٹیکس

اجزاء:

مچھلی کے فائلے ایک کلو  
اور پیکانو ½ چائے کا چمچ  
لیمن پاؤڈر ½ چائے کا چمچ  
کارن فلوئر 2 پیالی  
انڈے کی سفیدی ایک عدد  
نمک ½ چائے کا چمچ  
تیل چمکانے کے لئے  
ٹی ٹیبل ہنریاں ہمراہ پیش کرنے کے لئے

سس کے اجزاء:

ٹماٹو کچپ ½ پیالی  
چلی سس 4 کھانے کے چمچ  
مرغی کی بننی ½ پیالی  
بکھن 5 گرام

### ترکیب:

مچھلی پر اور پیکانو، لیمن پاؤڈر، کارن فلوئر، سفیدی اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ گرل ٹین کو چمکانا کر کے گرم کریں۔ مچھلی اس پر دونوں طرف سے سینک کر سبز لہر پر رکھ دیں۔ سس ٹین میں سس کے اجزاء چند منٹ تک پکائیں اور مچھلی پر ڈال دیں۔ گرل ٹین پر سبزیوں کو ہلکا سا تیل کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔

READING  
Section



ہر نوالہ اچھا ہی والا

سوسپائٹی

پاک

ڈار



100  
Natural Whole  
Wheat

5kg

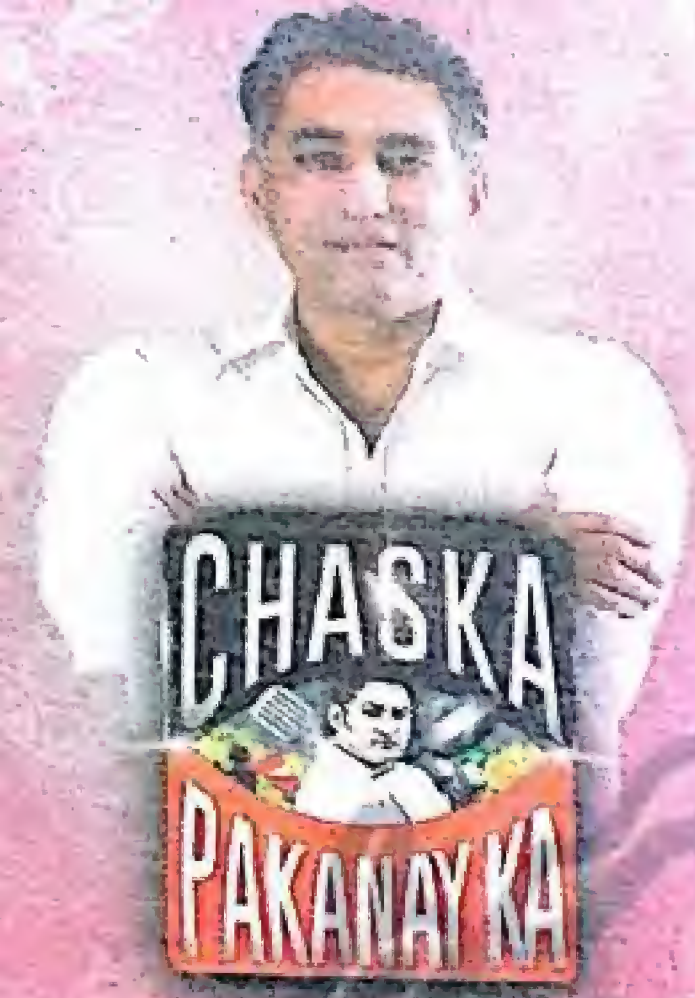


بنائے نرم و روٹی

f READING  
Section







## Potato Salad

### Ingredients:

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Potatoes (boiled and cubed) | 1 cup          |
| Carrot (boiled and cubed)   | ½ cup          |
| Kidney beans (boiled)       | ¼ cup          |
| Lemon juice                 | 1 tbsp         |
| Mayonnaise                  | ½ cup          |
| Black pepper (crushed)      | ½ tsp          |
| Raisins                     | 2 tbsp         |
| Salt                        | ¼ tsp          |
| Eggs (boiled)               | for garnishing |

### Method:

- Mix all ingredients in a salad bowl.
- Cut eggs lengthwise into 4 pieces; garnish salad with them.
- Serve chilled.

## آلو کا سلاد

اجزاء:

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| آلو (اُبلے اور چوکور کٹے ہوئے)  | ایک پیالی        |
| گاجر (اُبلی اور چوکور کٹی ہوئی) | ½ پیالی          |
| لوبیا (اُبلی ہوئی)              | ¼ پیالی          |
| لیموں کا رس                     | ایک کھانے کا چمچ |
| مائیونیز                        | ½ پیالی          |
| کٹی ہوئی کالی مرچ               | ½ چائے کا چمچ    |
| کشمش                            | 2 کھانے کے چمچے  |
| نمک                             | ¼ چائے کا چمچ    |
| انڈے (اُبلے ہوئے)               | سجانے کے لئے     |

### ترکیب:

سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ انڈوں کے لمبائی سے 4 ٹکڑے کاٹیں اور سلاد پر سجائیں۔ اسے خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

صحیح دیر آپ  
سسچھوڑتے



آج سے صرف Canolive

Canolive میں وہ سب کچھ ہے جو رکھے آپ کی صحت برقرار،  
جیسے زیتون، کینولا اور سن فلوئر کی خوبیاں ایک ساتھ!

✓ Low saturated fats and 100% cholesterol free

✓ Vitamins A, D & E

✓ With  $\Omega 3$  &  $\Omega 6$

✓ Recommended by Pakistan National Heart Association



READING  
Section

SPAIN PAKISTAN  
In collaboration with  
GENOSA OF SPAIN

GENOSA S. L. A  
Purified Oil Mills Limited

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



## Cosmetics.

Beauty Whitening Cream

Whitening Soap

Honey Lotion

Face Wash

## Scrub



பாடகர்

ایک بار ضرور آؤ مارا میکر!

Website: [www.purewhitecosmetics.com](http://www.purewhitecosmetics.com)

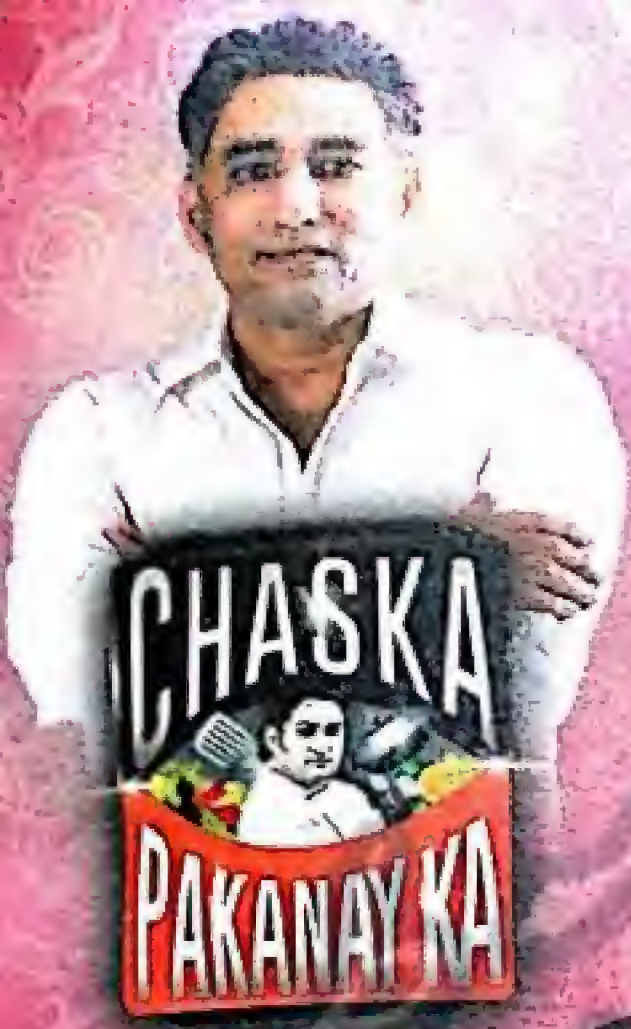
[www.facebook.com/purewhitecosmetics](http://www.facebook.com/purewhitecosmetics)



[www.twitter.com/purewhitecream](http://www.twitter.com/purewhitecream)

## READING Section





## عریبک پلاف اور ایلبو پاستا

اجزاء:

## Arabic Pilaf with Elbow Pasta

### Ingredients:

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| Chicken pieces         | 500 grams            |
| Pasta (boiled)         | 2 cups               |
| Onions (chopped)       | 2                    |
| Tomato (blended)       | 1 tbsp               |
| Tomatoes (chopped)     | 2                    |
| Green cardamoms        | 3                    |
| Cardamoms              | 2                    |
| Cinnamon               | 2 sticks             |
| Cloves                 | 4                    |
| Bay leaf               | 1                    |
| Black pepper (crushed) | 1/2 tsp              |
| Hot spices powder      | 1 tsp                |
| Raisins                | 2 tbsp               |
| Almonds (finely cut)   | 2 tbsp               |
| Pine nuts              | 2 tbsp               |
| Water                  | 1/2 cup              |
| Salt                   | 1 tsp                |
| Oil                    | 1/2 cup + for frying |

|                      |                  |                        |                          |
|----------------------|------------------|------------------------|--------------------------|
| مرغی کی بونیاں       | 500 گرام         | نئی ہوئی کالی مرچ      | 1/2 چائے کا چمچ          |
| پاستا (اُبلایا ہوا)  | 2 پیالی          | سیا ہوا گرم مصالحہ     | ایک چائے کا چمچ          |
| پیاز (چوپ کی ہوئی)   | 2 عدد            | عشش                    | 2 کھانے کے چمچے          |
| ٹماٹر (سیا ہوا)      | ایک کھانے کا چمچ | بادام (باریک کئے ہوئے) | 2 کھانے کے چمچے          |
| ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) | 2 عدد            | چلغوزے                 | 2 کھانے کے چمچے          |
| چھوٹی الائچیاں       | 3 عدد            | پانی                   | 1/2 پیالی                |
| بڑی الائچیاں         | 2 عدد            | نمک                    | ایک چائے کا چمچ          |
| دارچینی              | 2 ڈنڈیاں         | تیل                    | 1/2 پیالی + تیلنے کے لئے |
| لوتکس                | 4 عدد            |                        |                          |
| سیج پتا              | ایک عدد          |                        |                          |

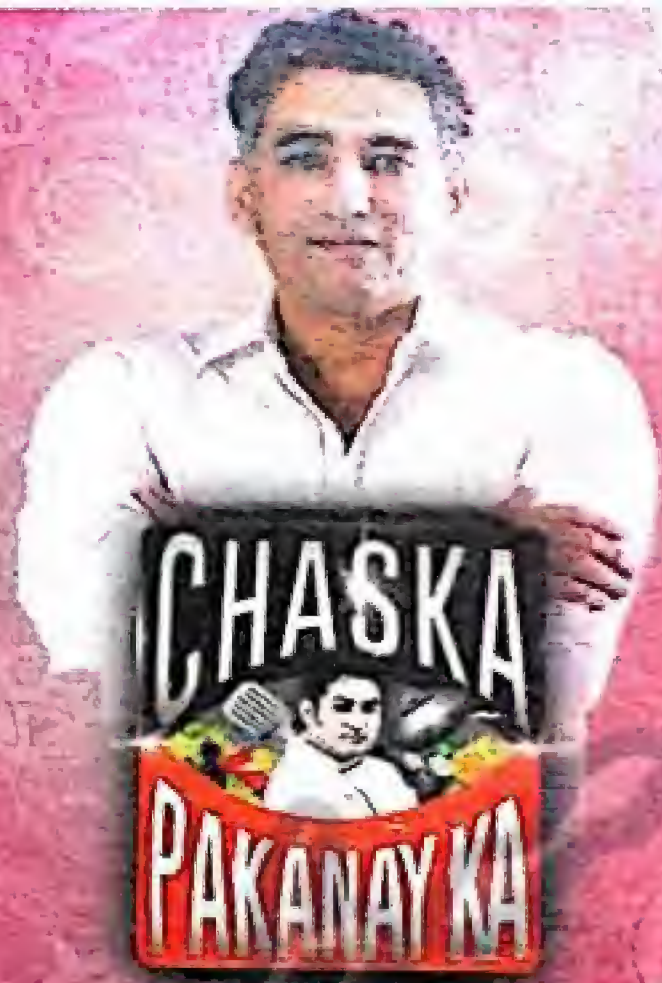
### Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add chicken, both cardamoms, cinnamon, cloves, bay leaf and hot spices; cook till chicken is tender.
- Add water, tomatoes, blended tomato, pepper and salt; cook for a little while.
- Add pasta; remove from flame; dish out.
- Heat oil in a frying pan; fry raisins, almonds and pine nuts; add to dish.

### ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی، الائچیاں، دارچینی، لوتکس، سیج پتا اور گرم مصالحہ ڈال کر مرغی گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں پانی، ٹماٹر، پیسے ہوئے ٹماٹر، کالی مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں پاستا ملا کر ڈش میں نکالیں۔ فرائنگ پن میں تیل گرم کر کے کشش، بادام اور چلغوزے تل کر ڈش میں ڈال دیں۔





## آلو کے پن کیکس

### Potato Pancakes

#### Ingredients:

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Potatoes (boiled)               | 2              |
| Onion                           | 1              |
| Egg                             | 1              |
| Mayonnaise                      | 2 tbsp         |
| Refined flour                   | 1 tbsp         |
| Black pepper (crushed)          | 1 tsp          |
| Salt                            | to taste       |
| Oil                             | for frying     |
| Eggs (boiled and cut)           | for garnishing |
| Soya, Spring onion (big pieces) | for garnishing |

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 2 عدد            | آلو (اُبلے ہوئے)          |
| ایک عدد          | پیاز                      |
| ایک عدد          | انڈا                      |
| 2 کھانے کے چمچے  | مایونیز                   |
| ایک کھانے کا چمچ | میدہ                      |
| ایک چائے کا چمچ  | کٹی ہوئی کالی مرچ         |
| حسب ذائقہ        | نمک                       |
| تیل کے لئے       | تیل                       |
| سجانے کے لئے     | انڈے (اُبلے اور کٹے ہوئے) |
| سجانے کے لئے     | سویا ہری پیاز (بڑے ٹکڑے)  |

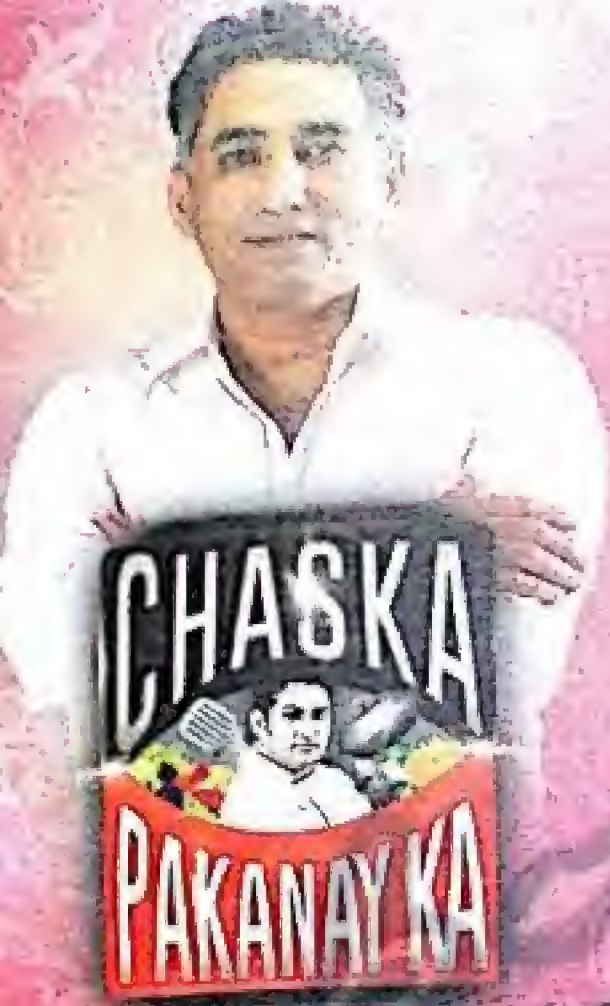
#### Method:

- Combine potatoes and onion in a chopper.
- Add egg, mayonnaise, flour, pepper and salt.
- Heat oil in a frying pan.
- Spread potatoes in pan in the shape of pan cakes; fry golden from both sides; remove.
- Repeat process to make more pan cakes.
- Garnish with eggs, spring onion and soya; serve.

#### ترکیب:

چھپر میں پیاز اور آلو یکجان کر لیں۔ اس میں انڈا، مایونیز، میدہ، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ فرائننگ پن میں تیل گرم کریں۔ آمیزے کو پن میں پھیلائیں اور دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے کیکس تیار کر لیں۔ مزیدار پن کیکس انڈے، ہری پیاز اور سوئے سے سجا کر پیش کریں۔





## Picante Chicken

### Ingredients:

|                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| Chicken pieces                      | 8                      |
| Hot spices powder                   | 1 tbsp                 |
| Spring onion (blended)              | 3/4 cup                |
| Black pepper (crushed)              | 1 tsp                  |
| Lemon juice                         | 1 tsp                  |
| Soya sauce                          | 2 tbsp                 |
| Tomatoes (blended)                  | 2 tbsp                 |
| Garlic (crushed)                    | 2 cloves               |
| Dried, round red chillies (ground)  | 8                      |
| Salt                                | to taste               |
| Oil                                 | 1/2 cup + for brushing |
| Spring onions, Tomato (small cubes) | for decorating         |
| Green chutney                       | for dressing           |

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl; refrigerate overnight.
- Heat a grill pan; brush oil on it.
- Grill chicken till crispy (cook for at least 8 minutes from each side).
- Decorate a dish with tomato; place chicken on it; garnish with spring onions and chutney; serve.

## پکانتے مرغی

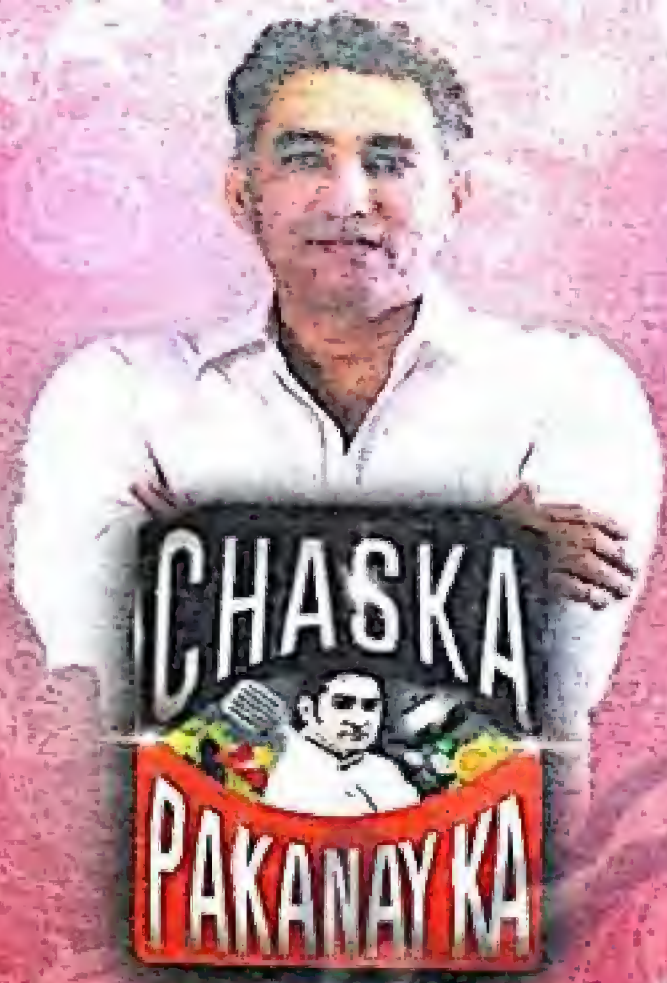
اجزاء:

|                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 8 عدد                        | مرغی کی بوٹیاں                     |
| ایک کھانے کا چمچ             | پسا ہوا گرم مصالحہ                 |
| 3/4 پیالی                    | ہری پیاز (پسی ہوئی)                |
| ایک چائے کا چمچ              | کٹی ہوئی کالی مرچ                  |
| ایک چائے کا چمچ              | لیموں کا رس                        |
| 2 کھانے کے چمچے              | سویا ساس                           |
| 2 کھانے کے چمچے              | ٹماٹر (سے ہوئے)                    |
| 2 جوے                        | لہسن (پکٹے ہوئے)                   |
| 8 عدد                        | سوکھی گول لال مرچیں (پسی ہوئی)     |
| حسب ذائقہ                    | نمک                                |
| 1/2 پیالی + چکنا کرنے کے لئے | تیل                                |
| سجانے کے لئے                 | ہری پیاز، ٹماٹر (چھوٹے چوکور ٹکڑے) |
| اوپر ڈالنے کے لئے            | ہری چٹنی                           |

### ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں۔ مرغی کے ٹکڑے اس میں رکھ کر اُس وقت تک سینکیں جب تک وہ خستہ نہ ہو جائیں (ایک جانب سے کم از کم 8 منٹ تک پکائیں)۔ ڈش کو ٹماٹر سے سجائیں، اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھیں، اسے ہری پیاز سے سجائیں اور ہری چٹنی ڈال کر پیش کریں۔





## Prawn Pasta

### Ingredients:

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| Prawns (washed and de-veined) | 400 grams |
| Shell pasta (boiled)          | 2 cups    |
| Garlic (chopped)              | 3 cloves  |
| Red chillies (crushed)        | 1/2 tsp   |
| Tomatoes (chopped)            | 250 grams |
| Olives (cut)                  | 1/4 cup   |
| Parsley (chopped)             | 4 tbsp    |
| Basil leaves (chopped)        | 1 tsp     |
| Black pepper (crushed)        | 1 tsp     |
| Salt                          | to taste  |
| Olive oil                     | 3 tbsp    |

### Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic and red chillies for a few minutes.
- Add tomatoes, parsley and basil; cook for 10 minutes.
- Add prawns, pepper, olives and salt.
- Add pasta; dish out.
- Serve hot.

## جھینگوں والا پاستا

اجزاء:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| جھینگے (ڈھلے ہوئے)      | 400 گرام        |
| شیل پاستا (اُبلایا ہوا) | 2 پیالی         |
| لہسن (چوپ کئے ہوئے)     | 3 جوے           |
| کٹی ہوئی لال مرچ        | 1/2 چائے کا چمچ |
| ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)    | 250 گرام        |
| زیتون (کٹے ہوئے)        | 1/4 پیالی       |
| اجودہ (چوپ کئے ہوئے)    | 4 کھانے کے چمچے |
| پٹنسی (چوپ کیا ہوا)     | ایک چائے کا چمچ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ       | ایک چائے کا چمچ |
| نمک                     | حسب ذائقہ       |
| زیتون کا تیل            | 3 کھانے کے چمچے |

### ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچ چند منٹ تک بھجوائیں۔ اس میں ٹماٹر، اجودہ اور پٹنسی ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں جھینگے، کالی مرچ، زیتون اور نمک ملائیں، پھر پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پاستا گرم گرم پیش کریں۔





# MOM & ME

READING  
Section

for baby's delicate skin

MOM & ME® uses safe ingredients of highest standards which supports babies' delicate skin, hair and eyes.  
MOM & ME® is proud of this products range as part of a healthy daily routine for babies and moms.



facebook.com/snscares



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





## Chicken Jalfrezi Kebabs

### Ingredients:

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| Chicken mince             | 500 grams           |
| Jalfrezi paste            | 1/4 cup             |
| Peas (crushed)            | 1/4 cup             |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp              |
| Cauliflower (chopped)     | 1/4                 |
| Spring onion (chopped)    | 2                   |
| Black pepper (crushed)    | 1 tsp               |
| Salt                      | to taste            |
| Oil                       | 2 tbsp + for frying |
| Lettuce leaves            | for decoration      |
| Yogurt                    | as accompaniment    |

### Method:

- Mix all ingredients in mince; shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; remove.
- Decorate a dish with lettuce; place kebabs on it; serve with yogurt.

## مرغی کے جلفریزی کباب

اجزاء:

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| مرغی کا قیر             | 500 گرام                       |
| جلفریزی پیسٹ (تیار)     | 1/4 پیالی                      |
| مٹر (کچلے ہوئے)         | 1/4 پیالی                      |
| ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے                |
| پھول گوہی (چوپ کی ہوئی) | 1/4 عدد                        |
| بری پیاز (چوپ کی ہوئی)  | 2 عدد                          |
| کٹی ہوئی کالی مرچ       | ایک چائے کا چمچ                |
| نمک                     | حسب ذائقہ                      |
| تیل                     | 2 کھانے کے چمچے + تیلنے کے لئے |
| سلاد پتے                | سجانے کے لئے                   |
| دہی                     | ہمراہ پیش کرنے کے لئے          |

### ترکیب:

قے میں تمام اجزاء ملائیں۔ اس آمیزے کے کباب بنالیں۔ فرائنک پٹن میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اس پر کباب رکھیں اور دہی کے ہمراہ پیش کریں۔





## Saffron Chicken

### Ingredients:

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| Chicken breasts (boneless) | 4           |
| Yogurt (whipped)           | 2 cups      |
| Black pepper (crushed)     | 1/4 tsp     |
| Saffron                    | 1/4 tsp     |
| Garlic (crushed)           | 4 cloves    |
| Salt                       | 1/2 tsp     |
| Yogurt                     | for pouring |

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl; refrigerate for 6 hours.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken on it from both sides for 8 minutes each; remove.
- Pour yogurt on chicken; serve.

## زعفرانی مرغی

اجزاء:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| مرغی کے سینے (بغیر ہڈی) | 4 عدد           |
| دہی (پھیٹی ہوئی)        | 2 پیالی         |
| نئی ہوئی کالی مرچ       | 1/4 چائے کا چمچ |
| زعفران                  | 1/4 چائے کا چمچ |
| لہسن (تھلے ہوئے)        | 4 جوئے          |
| نمک                     | 1/2 چائے کا چمچ |
| دہی                     | ڈالنے کے لئے    |

### ترکیب:

تمام اجزاء ایک پیالے میں ملا کر 6 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو چکنا کریں اور مرغی کے سینے دونوں جانب سے 8'8 منٹ تک پکا کر نکال لیں اس کے اوپر دہی ڈال کر پیش کریں۔





## Butter Mutton

### Ingredients:

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| Mutton                    | ½ kg           |
| Onion (chopped)           | 1              |
| Tomatoes (chopped)        | 2              |
| Ginger paste              | 1 tbsp         |
| Garlic paste              | 2 tsp          |
| Green chillies (blended)  | 1 tbsp         |
| Yogurt (whipped)          | ¼ cup          |
| Cream (whipped)           | ¼ cup          |
| Turmeric powder           | ½ tsp          |
| Hot spices powder         | 1 ½ tsp        |
| Red chilli powder         | 1 tsp          |
| Coriander powder          | ½ tsp          |
| Salt                      | 1 tsp          |
| Butter                    | ¼ cup          |
| Oil                       | 4 tbsp         |
| Fresh coriander (chopped) | for sprinkling |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger.
- Add mutton, tomatoes, green chillies and water; cook till mutton is tender.
- When dry, add all remaining ingredients except butter and fry; add butter; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

## مکھنی گوشت

اجزاء:

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| ½ کلو            | بکری کا گوشت           |
| ایک عدد          | پیاز (چوپ کی ہوئی)     |
| 2 عدد            | ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)   |
| ایک کھانے کا چمچ | پیاز ہوا اورک          |
| 2 چائے کے چمچ    | پیاز ہوا پس            |
| ایک کھانے کا چمچ | بری مرچیں (پسی ہوئی)   |
| ¼ پیالی          | دسی (پھینسی ہوئی)      |
| ¼ پیالی          | کریم (پھینسی ہوئی)     |
| ½ چائے کا چمچ    | پسی ہوئی بلدی          |
| 1 ½ چائے کے چمچ  | پیاز ہوا گرم مصالحہ    |
| ایک چائے کا چمچ  | پسی ہوئی لال مرچ       |
| ½ چائے کا چمچ    | پیاز ہوا دھنیا         |
| ایک چائے کا چمچ  | نمک                    |
| ¼ پیالی          | مکھن                   |
| 4 کھانے کے چمچ   | تیل                    |
| چھڑکنے کے لئے    | برادھنیا (چوپ کیا ہوا) |

### ترکیب:

دھنیا میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، پس اور اورک بھونیں پھر گوشت 'ٹماٹر' بری مرچیں اور پانی ڈال کر گوشت گھنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو علاوہ مکھن باقی اجزاء ڈال کر بھونیں اس میں مکھن ڈالیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید برادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





## Date and Nut Muesli Slice

### Ingredients:

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Muesli (roasted)       | 1 1/2 cups |
| Refined flour (sieved) | 1 cup      |
| Icing sugar            | 1 cup      |
| Desiccated coconut     | 1/2 cup    |
| Walnuts (chopped)      | 1 cup      |
| Dates (de-seeded)      | 1 cup      |
| Golden syrup           | 2 tbsp     |
| Hot water              | 1 tbsp     |
| Bicarbonate of soda    | 1/2 tsp    |
| Egg                    | 1          |
| Butter                 | 100 grams  |

### Method:

- Line a 19x29-inch rectangular mould with butter paper.
- Mix muesli, flour, sugar, coconut, walnuts and dates in a bowl.
- Cook butter, golden syrup and water in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Add soda; add mixture to muesli; add egg.
- Add batter to mould; press with a spoon.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes; remove.
- Place on a wire-rack; allow to cool.
- Cut into pieces and serve.

## ڈیٹ نٹ میوسلی سلاٹس

### اجزاء:

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| میوسلی (بخنے ہوئے)      | 1 1/2 پیالی      |
| میدہ (چھتا ہوا)         | ایک پیالی        |
| پسی ہوئی چینی           | ایک پیالی        |
| پسا ہوا ناریل           | 1/2 پیالی        |
| اُخروٹ (چوپ کئے ہوئے)   | ایک پیالی        |
| کھجور (گٹھلی نکلی ہوئی) | ایک پیالی        |
| گولڈن سیرپ              | 2 کھانے کے چمچے  |
| گرم پانی                | ایک کھانے کا چمچ |
| سوڈا بائی کاربونیٹ      | 1/2 چائے کا چمچ  |
| انڈہ                    | ایک عدد          |
| کھن                     | 100 گرام         |

### ترکیب:

19x29 انچ کے مستطیل سانچے پر پکنا کاغذ لگائیں۔ ایک پیالے میں میوسلی، میڈہ، چینی، ناریل، اُخروٹ اور کھجور ملا لیں۔ ساس پیٹن میں کھن، گولڈن سیرپ اور پانی ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں سوڈا بائی کاربونیٹ ملا کر میوسلی والے آمیزے میں ڈالیں اور انڈہ بھی شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈال کر چمچے سے اچھی طرح دبائیں۔ سانچے کو پہلے سے گرم اودن میں 180°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ اسے وائرڈ ریک پر رکھ کر ٹھنڈا کریں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔





Food Diaries

ہمسایہ

## Chocolate Chip Cookies

### Ingredients:

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Refined flour     | 2 ¼ cup |
| Baking soda       | 1 tsp   |
| Icing sugar       | ½ cup   |
| Brown sugar       | 1 cup   |
| Vanilla essence   | 1 tsp   |
| Eggs              | 2       |
| Chocolate chips   | 2 cups  |
| Salt              | 1 tsp   |
| Butter (unsalted) | ¾ cup   |

### Method:

- Mix salt and soda in flour; sieve.
- Beat butter and both sugars in a bowl with an electric beater till creamy.
- Add essence and eggs; beat; add flour and chocolate chips; mix with a spoon.
- Drop spoonfuls of batter in a baking tray on intervals.
- Bake in a pre-heated at 180°C for 10 minutes or till golden; remove on a wire-rack.
- Allow to cool; serve.

## چاکلیٹ چپ کوکیز

اجزاء:

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| 2¼ پیالی        | میدہ          |
| ایک چائے کا چمچ | بیکنگ سوڈا    |
| ½ پیالی         | پسی ہوئی چینی |
| ایک پیالی       | براؤن چینی    |
| 1½ چائے کے چمچے | وینلا ایسنس   |
| 2 عدد           | انڈے          |
| 2 پیالی         | چاکلیٹ چپس    |
| ایک چائے کا چمچ | نمک           |
| ¾ پیالی         | پھیلاکھن      |

ترکیب:

میدے میں بیکنگ سوڈا اور نمک ملا کر چھان لیں۔ ایک پیالے میں مکھن، چینی اور براؤن چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے کری می ہونے تک پھینٹیں۔ اس میں ایسنس اور انڈے ڈال کر مزید تھوڑی دیر تک پھینٹیں، پھر میدہ اور چاکلیٹ چپس ڈال کر چمچے سے ملا لیں۔ آمیزے کو چمچے کی مدد سے بیکنگ ٹرے پر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ یا سنہری رنگ آنے تک پکا کروانز ریک پر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر پیش کریں۔

READING  
Section





## Apple and Cabbage Salad

### Salad Ingredients:

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Cabbage (finely cut) | 1/2    |
| Carrot (finely cut)  | 1      |
| Apple (finely cut)   | 1      |
| Parsley (chopped)    | 2 tbsp |
| Lemon juice          | 1 tbsp |

### Dressing Ingredients:

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Mayonnaise             | 1 cup   |
| White vinegar          | 1/4 cup |
| Honey                  | 1 tsp   |
| Poppy seeds            | 1 tbsp  |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp   |
| Salt                   | 1/2 tsp |

### Method:

- Mix dressing ingredients in a bowl.
- Mix salad ingredients in a separate bowl; add dressing; mix well; refrigerate.
- Serve cold.

## سیب اور بند گوبھی کا سلاد

### سلاد کے اجزاء:

|                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) | 1/2 عدد          |
| گاجر (باریک کٹی ہوئی)      | ایک عدد          |
| سیب (باریک کٹا ہوا)        | ایک عدد          |
| اجودہ (چپ کیا ہوا)         | 2 کھانے کے چمچے  |
| لیمون کارس                 | ایک کھانے کا چمچ |

### ڈریسنگ کے اجزاء:

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| مایونیز           | ایک پیالی        |
| سفید سرکہ         | 1/4 پیالی        |
| شہد               | ایک چائے کا چمچ  |
| خشخاش             | ایک کھانے کا چمچ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچ  |
| نمک               | 1/2 چائے کا چمچ  |

### ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء یکجان کر لیں۔ ایک پیالے میں سلاد کے اجزاء ملائیں اس میں ڈریسنگ اچھی طرح سے ملا کر فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار سلاد ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





## Bread Loaf

### Ingredients:

|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| Chicken pieces (boneless)       | 250 grams           |
| Eggs (boiled)                   | 3                   |
| Bread                           | as required         |
| Fresh cream                     | 1 cup + for coating |
| Mayonnaise                      | 1 cup               |
| Black pepper (crushed)          | 1 tsp               |
| Red chillies powder             | 1 tsp               |
| Ginger/garlic paste             | 1 tsp               |
| Chinese salt                    | 1/2 tsp             |
| Salt                            | to taste            |
| Tomato ketchup, Fresh coriander | for garnishing      |

### Method:

- Bring to boil chicken, Chinese salt, ginger/garlic, pepper, red chillies and salt in a pot; shred chicken.
- Add 1/2 mayonnaise and 1/2 cream.
- Mash eggs; add remaining mayonnaise and cream in it.
- Spread egg mix on 1 slice of bread; place another slice on top; spread chicken on it.
- Repeat process to prepare more stacks.
- Place them side by side; coat with cream.
- Garnish with coriander and ketchup; serve.

## بریڈ لوف

### اجزاء:

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 250 گرام                 |
| انڈے (آبلے ہوئے)          | 3 عدد                    |
| ذیل روٹی                  | حسب ضرورت                |
| کریم                      | ایک پیالی + لگانے کے لئے |
| مایونیز                   | ایک پیالی                |
| ٹکی ہوئی کالی مرچ         | ایک چائے کا چمچ          |
| پسی ہوئی لال مرچ          | ایک چائے کا چمچ          |
| پسا ہوا لہسن اور ک        | ایک چائے کا چمچ          |
| چائٹیر نمک                | 1/2 چائے کا چمچ          |
| نمک                       | حسب ذائقہ                |
| ٹماٹو کچپ، ہرا دھنیا      | سجانے کے لئے             |

### ترکیب:

دیکھی میں مرغی کی بوٹیاں، چائٹیر نمک، لہسن اور کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ڈال کر اُبالیں اور اس کے ریشے کر لیں۔ اس میں 1/2 مایونیز اور 1/2 کریم ملا لیں، انڈوں کا ٹھنڈا بنا کر اس میں باقی مایونیز اور باقی کریم ملا لیں۔ ایک سلاخ پر انڈے کا آمیزہ لگائیں، اس کے اوپر دوسرا سلاخ رکھ کر مرغی کا آمیزہ لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی سلاخ بھی تیار کر لیں۔ ان کو برابر برابر رکھ دیں اور پوری طرح سے کریم سے ڈھانپ دیں۔ اسے ٹماٹو کچپ اور ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔





## LIVELY WEEKENDS



### Eclairs

#### Ingredients:

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Water              | 1 cup            |
| Refined flour      | 1 cup            |
| Butter             | 1/2 cup          |
| Eggs               | 4 + for brushing |
| Salt               | 1/2 tsp          |
| Chocolate (melted) | for garnishing   |

#### Fillings Ingredients:

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| Milk (fresh)    | 2 1/4 cups        |
| Sugar           | 1/2 cup + 3/4 cup |
| Cornflour       | 1/4 cup           |
| Egg yolks       | 4                 |
| Vanilla extract | 1 tsp             |
| Water           | 1 cup             |
| Salt            | 1 pinch           |

#### Method:

- Cook water, butter and salt in a saucepan for 5 minutes; remove from flame.
- Add flour; cook for 2 minutes while stirring continuously.
- Add eggs; beat with an electric beater.
- Fill batter in a piping bag.
- Line a baking tray with butter paper; squeeze out batter in long and round shapes on it from the piping bag; brush egg on them.
- Bake in a pre-heated oven at 250°C till golden; remove.
- Cook filling ingredients in a saucepan while stirring continuously, till thick.
- Fill filling in a piping bag; cut a hollow in the centre of bottom of eclairs and squeeze filling into them or make a hole in eclairs and layer with filling.
- Garnish with chocolate; serve.

### ایکلیئرز

#### اجزاء:

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| ایک پیالی                        | پانی   |
| ایک پیالی                        | میدہ   |
| 1/2 پیالی                        | بکھن   |
| 4 عدد + لگانے کے لئے             | انڈے   |
| 1/2 چائے کا چمچ                  | نمک    |
| چائیکٹ (پکھلی ہوئی) سجانے کے لئے | چائیکٹ |

#### بھرنے کے اجزاء:

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 2 1/4 پیالی           | تازہ دودھ       |
| 1/2 پیالی + 3/4 پیالی | چینی            |
| 1/4 پیالی             | کارن فلور       |
| 4 عدد                 | انڈے کی زردیاں  |
| ایک چائے کا چمچ       | وینلا ایکسٹریکٹ |
| ایک پیالی             | پانی            |
| ایک چٹلی              | نمک             |

#### ترکیب:

ماس چین میں پانی، بکھن اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں میدہ ملائیں اور چولہا جلا کر 2 منٹ تک چمچ چلاتے ہوئے پکائیں پھر انڈے ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے یکجان کر لیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ اوون کی ڈش پر چکنا کاغذ بچھائیں پائپنگ بیگ سے گول اور لمبوترے انداز میں آمیزہ ڈالیں اور برش سے انڈے لگا دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 250°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکالیں ماس چین میں بھرنے کے اجزاء ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ ایکلیئرز کے درمیان میں چھری سے جگہ بنائیں اور آمیزہ بھر لیں یا پھر درمیان سے کاٹ کر آمیزے کی تہہ نکالیں۔





Uzma Masood



## Spanish Omelette

### Ingredients:

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Eggs              | 5        |
| Potatoes (grated) | 4        |
| Onion (chopped)   | 1        |
| Salt              | to taste |
| Olive oil         | 1 cup    |

### Method:

- Heat oil in a frying pan; fry onion and potatoes golden; remove.
- Add to eggs; beat; add salt.
- Fry eggs in the same pan.
- When golden from one side; place a plate on top of the pan and flip omelette.
- Fry golden from the other side; remove in a plate.

## اسپینش آملیٹ

اجزاء:

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 5 عدد     | انڈے               |
| 4 عدد     | آلو (کدو کش)       |
| ایک عدد   | پیاز (چوپ کی ہوئی) |
| حسب ذائقہ | نمک                |
| ایک پیالی | زیتون کا تیل       |

### ترکیب:

فرائنگ پیں میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز اور آلو سنہری تل کر نکال لیں۔ انہیں انڈوں میں ملا کر پھینٹیں اور نمک ملا لیں۔ اسی فرائنگ پیں میں انڈے پھیلا کر ڈالیں۔ ایک جانب سے سنہری ہو جائے تو اس کے اوپر پلیٹ رکھیں اور اس کی مدد سے آملیٹ پلٹ لیں۔ اسے دوسری جانب سے بھی سنہری ہونے تک پکا کر پلیٹ میں نکال لیں۔





## Delicious Undercut

### Ingredients:

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| Undercut (finely cut)  | ½ kg             |
| Ginger/garlic paste    | 1 tbsp           |
| Mustard paste          | 1 tbsp           |
| Refined flour (sieved) | ½ cup            |
| Lemon juice            | 1 tbsp           |
| Black pepper powder    | 1 tsp            |
| HP sauce               | 1 tbsp           |
| Oil                    | for frying       |
| Corn fried rice        | as accompaniment |

### Method:

- Marinate undercut with mustard paste, ginger/garlic and lemon juice; refrigerate overnight.
- Heat oil in a wok; fry undercut golden; remove in a pyrex dish.
- Add remaining ingredients; wrap undercut in aluminium foil.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Dish out; serve with corn fried rice.

## مزیدارانڈرکٹ

### اجزاء:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا) | ½ کلو                 |
| پیاز، لہسن اور رگ      | ایک کھانے کا چمچ      |
| مسٹرڈ پیسٹ             | ایک کھانے کا چمچ      |
| میدہ (چھنا ہوا)        | ½ پیالی               |
| لیمون کا رس            | ایک کھانے کا چمچ      |
| پسی ہوئی کالی مرچ      | ایک چائے کا چمچ       |
| ایچ پی ساس             | ایک کھانے کا چمچ      |
| تیل                    | تیلنے کے لئے          |
| کارن فرائیڈ رائس       | بمراہ پیش کرنے کے لئے |

### ترکیب:

انڈرکٹ میں مسٹرڈ پیسٹ، لہسن اور رگ اور لیمون کا رس ملا کر ایک رات کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ کڑا سی تیل گرم کریں اور انڈرکٹ سنہری تل کر نکال لیں۔ انہیں پائریکس کی ڈش میں ڈالیں اس پر باقی اجزاء ڈال کر المونیم فوئل سے لپیٹیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور کارن فرائیڈ رائس کے ہمراہ پیش کریں۔





## Chicken Wings

### Wings Ingredients:

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| Chicken wings (with skin)    | 12             |
| Garlic powder                | 1 tbsp         |
| Black pepper (crushed)       | 2 tsp          |
| Red chillies (crushed)       | 1 tbsp         |
| Worcestershire sauce         | 1 tbsp         |
| Apple cider vinegar          | 1 tbsp         |
| Basil leaves, Lemon (slices) | for decoration |

### Sauce Ingredients:

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Hot sauce           | 3 tbsp |
| Chilli garlic sauce | ¼ cup  |
| Lemon juice         | 2 tbsp |
| Butter              | 1 tbsp |

### Method:

- Marinate wings with their ingredients; refrigerate for 1 hour.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes; remove.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes; add wings; dish out.
- Decorate dish with basil and lemon; serve.

## چکن ونگز

پر کے اجزاء:

|                  |   |
|------------------|---|
| 12 عدد           | مرغی کے پر بعد کھال                     |
| ایک کھانے کا چمچ | گارلک پاؤڈر                             |
| 2 چائے کے چمچے   | نئی ہوئی کالی مرچ                       |
| ایک کھانے کا چمچ | نئی ہوئی لال مرچ                        |
| ایک کھانے کا چمچ | ووسٹر شائر ساس                          |
| ایک کھانے کا چمچ | سیب کا سرکہ                             |
|                  | تلیسی کے پتے، لیموں (تھکے) سجانے کے لئے |

ساس کے لئے:

|                  |               |
|------------------|---------------|
| 3 کھانے کے چمچے  | ہاٹ ساس       |
| ¼ پیالی          | چلی گارلک ساس |
| 2 کھانے کے چمچے  | لیموں کا رس   |
| ایک کھانے کا چمچ | مکھن          |

### ترکیب:

مرغی کے پروں پر اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اسے بیکنگ ٹری میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ تک پکائیں اس میں مرغی کے پر ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو تلیسی کے پتوں اور لیموں سے سجادیں۔





# KETCHUP!

READING  
Section

*Silly*

# KANAS

EVERY 100 GRAMS OF KANAS KETCHUP IS EXTRACTED  
FROM 170 GRAMS OF FINEST TOMATOES

Signature Brand By:



**Tehzeeb**  
Bakers

Islamabad - Rawalpindi

کناس

ہر پتی ہے خاص!



1111-KANAS152-6271

info@kanas.pk

kanas.pk

#kanas.pakistan







## Baked Potatoes

### Ingredients:

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| Potatoes               | 250 grams |
| Red chillies (crushed) | 1 tbsp    |
| Basil leaves (chopped) | 1 tsp     |
| Oregano                | 1 tsp     |
| Salt                   | 1 tsp     |
| Oil                    | 2 tbsp    |

### Method:

- Peel potatoes; cut into rounds.
- Mix potatoes with all ingredients; set aside for a little while.
- Place potatoes on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.

## بیکڈ آلو

### اجزاء:

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 250 گرام         | آلو                 |
| ایک کھانے کا چمچ | نئی ہوئی لال مرچ    |
| ایک چائے کا چمچ  | ٹمپسی (چوپ کی ہوئی) |
| ایک چائے کا چمچ  | اوریکا نو           |
| ایک چائے کا چمچ  | نمک                 |
| 2 کھانے کے چمچے  | تیل                 |

### ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر قتلے کاٹ لیں۔ اس پر تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اسے تھانگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم ادون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔



# شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



## اسپارک کی جانب سے تقریب کا اہتمام

اسکول آف پرفارمنگ آرٹس اور یکارڈنگ کراچی (اسپارک) کی جانب سے گزشتہ دنوں کراچی کے بیس راک کیفے میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں اسکول کے بچوں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ اسکول آف پرفارمنگ آرٹس اور یکارڈنگ اپنے طلبہ کو موسیقی اور اسٹج کی اداکاری کی تعلیم دیتا ہے اور مختلف پروگراموں کے ذریعے انہیں عوام کے سامنے متعارف ہونے کا موقع بھی فراہم کرتا ہے۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع کے لئے پرنکلف عشاءے کا اہتمام کیا گیا۔



## نیچر ذریعہ سوس سینٹر کی جانب سے تقریب

پرنسپل کائنات فیض ہونل کراچی میں نیچر ذریعہ سوس سینٹر کی جانب سے ایک تقریب بعنوان "اساتذہ بطور تنقیدی مفکرین" کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب کا مقصد شرکاء کو معاشرے میں اساتذہ کے انکار اور ان کی اہمیت اساتذہ کی تعلیم میں اصلاحات کے امکانات سے آگاہ کرنا تھا۔ تقریب کے شرکاء کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا تھا۔

MASALA 70 CITYNEWS

READING  
Section





نئی دہلی میں "شان پاکستان" کا اہتمام  
نئی دہلی بھارت میں "شان پاکستان" ریلیز کی سہ روزہ نمائش منعقد ہوئی جس میں  
دو دنوں میں ایک کی ریلیز کی مصنوعات کی سہ روزہ نمائش کا آغاز ہوا۔ اس نمائش کے  
افتتاح کا مقصد عوام کی ایک دوسرے کے قریب لانا تھا۔ نمائش کا آغاز ایک شام پاکستان  
نام سے کیا گیا جس میں مہمانوں کی توسیع پاکستانی شیف گلزار اور انڈین شیف آسامہ جلالی  
کے کھانوں سے کی گئی اس موقع پر امجد صابر نے نئی دہلی نمائش کی توسیع کے دوران ایک فیشن  
شو منعقد کیا گیا جب کہ ایروز ہوٹل میں منعقد ہونے والی اجتماعی پیمائش حاصل ہوئی۔



لیونز کی جانب سے تقریب کا اہتمام  
لیونز کی جانب سے پاکستان کی فلم انڈسٹری کی حوصلہ افزائی کے لئے نئی آنے والی فلم "جوانی  
پھر نہیں آتی" کے آغاز سے قبل اس فلم کے اداکاروں کے ہمراہ ایک شام کا اہتمام کیا گیا۔ اس  
تقریب میں میڈیا بلاگرز، نمایاں فلمی ستاروں اور معروفین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔  
تقریب میں آنے والوں کے لئے شرویات اور فٹرفوڈز کا اہتمام کیا گیا۔



آرٹس کونسل کراچی میں تقریب رونمائی  
میڈیکل اینڈ سوشل ویلفیئر کمیٹی آرٹس کونسل آف پاکستان کراچی کے زیر اہتمام ایک مذاکرہ  
بے عنوان "علم کی جستجو کہاں؟" منظر اکبر ہاں میں منعقد کیا گیا۔ تقریب کے شرکاء میں ڈاکٹر طاہر  
مسعود زاہدہ، حنا ناہید شاہ، مبشر علی زیدی، وسعت اللہ خان اور ڈاکٹر آصف اسلم قرظی شریک  
ہوئے۔ مذاکرے میں ڈاکٹر شیر شاہ سید کی تین کتب "علم و آگہی" "آگہی کے چراغ" اور "آگہی  
کے نشان" کی رونمائی ہوئی اور ان کتابوں پر بحث کی گئی۔ شرکاء کے لئے پُر تکلف چائے کا  
اہتمام کیا گیا۔

READING  
Section

MASALA 71 CITYNEWS

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





## غذائی عادات کا جائزہ ضروری ہے

جنگ فوڈز، مرغن غذاؤں، آئس کریم اور میٹھے کے شوقین افراد کی وزن میں اضافے کی شکایت بے جا ہے

خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ وزن میں کمی کی خواہشمند خاتون کو ایک دن میں 2000 سے 2500 حرارے جب کہ مرد 2500 سے 3000 حرارے لینے چاہئے۔

وزن میں کمی ایک وقت طلب کام ہے لہذا صبر و تحمل سے کام لیں۔ کھانے میں وقت کی پابندی کریں اور وقت پر کھانا کھائیں، ایسا نہ ہو کہ ناشتہ اور دن کا کھانا نہ کھائیں اور رات کے کھانے میں دن بھر کی کسر پوری کرنے کی کوشش کریں۔

کیٹین والے مشروبات، چاولوں، تلی ہوئی چیزوں، 'مٹھائی'، 'کیک'، 'چپس'، 'بکرے'، 'گائے' کے گوشت اور آئس کریم سے اجتناب برتیں۔ نمک کم سے کم استعمال کریں جب کہ خوراک میں سلاڈ، پھل، سبزیاں، مچھلی، مرغی کے گوشت اور دالوں کی مقدار بڑھادیں۔ روزانہ صبح کے اوقات میں کم از کم 8 گلاس صبح پانی پیئیں۔ کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ کھائیں کم از کم 20 منٹ میں کھانا ختم کریں۔ ایسے کھانوں سے پرہیز کریں جن کے ساتھ ٹماٹو، کچپ وغیرہ کھانے پڑیں کیوں کہ اس طرح سے آپ اپنے جسم کو کھانوں کے علاوہ بھی حرارے پہنچائیں گے۔

عام طور پر پریشانی کی صورت میں بھوک لگنے لگتی ہے، ایسے میں کھانے کے بجائے ورزش کریں یا گرم پانی سے نہالیں جو آپ کی پریشانی کی کیفیت کو کافی حد تک کم کر سکتا ہے۔ روزانہ 45 سے 60 منٹ تک تیزی سے چہل قدمی کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ ورزش کو معمول بنائیں جو وزن میں کمی کے ساتھ فشارخون کو بھی معمول پر رکھتی ہے۔

غذائی عادات کو قابو میں لانے کے بعد اب آپ تیار ہیں غذائی منصوبہ بندی کے لئے۔ ہم اپنے اگلے شمارے سے دنیا کی مشہور و معروف غذائی منصوبہ بندیوں میں انتخاب شائع کریں گے، امید ہے کہ ہماری چھوٹی سی کوشش قارئین کو مستفید کرے گی۔ ■

موٹاپا یا بڑھا ہوا وزن دُور جدید کا اہم ترین مسئلہ سمجھا جا رہا ہے جو زحمت کا باعث بھی ہوتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے جسمانی خدو خال کشش کھو بیٹھتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ مرد وزن وزن میں کمی کے شدت سے متنبی نظر آتے ہیں۔ اس کے لئے ہر اُس جانب بھاگتے ہیں جہاں انہیں وزن میں تیزی سے کمی کی نوید سنائی دیتی ہے، تاہم سچ تو یہ ہے کہ کوئی بھی دوا، ٹونیکا یا ورزش ایک دم وزن میں کمی کا باعث نہیں ہو سکتا۔ وزن میں کمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے جس میں جتنی اہمیت ورزش کو دی جاتی ہے اتنی ہی اہمیت کھانے پینے کے معمولات کو دی جاتی ہے۔ اس ضمن میں دنیا بھر میں محققین نے مختلف ڈائیٹ پلان یا غذائی منصوبے متعارف کرائے گئے ہیں جو نہایت کامیابی سے ہمکنار ہیں لیکن کسی بھی غذائی منصوبے کو اختیار کرنے سے قبل غذائی عادات کا جائزہ لینا ضروری ہے یعنی آپ کی مرغوب غذاؤں کیا ہیں، آپ کی غذا آپ کی صحت کے لئے کتنی بہتر ہے اور وزن میں اضافے کا کتنا سبب ہے؟

اگر آپ جنگ فوڈز، مرغن غذاؤں، آئس کریم اور میٹھے دل بھر کر کھاتے ہیں تو پھر وزن میں اضافے کی شکایت بے جا ہے۔ سب سے پہلے وزن کو قابو میں رکھنے کے لئے ایک میزانیہ مرتب کریں جس میں باقاعدگی سے وزن درج کریں، اس کے ساتھ ساتھ دن بھر کے کھانے کے مشغولات بھی تحریر کریں۔ آپ کے پاس وزن کرنے کی مشین بھی ہونی چاہئے تاکہ ہر دوسرے دن وزن کیا جاسکے۔

وزن میں کمی کے ہدف میں بتدریج تبدیلی زیادہ مناسب ہے، مثال کے طور پر اگر آپ 40 پونڈ کم کرنے کے خواہشمند ہیں تو ابتدائی ہدف 10 پونڈ رکھیں اور آہستہ آہستہ اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ یاد رکھیں کہ دن بھر کھائے جانی والی خوراک میں حراروں کی مقدار کا

MASALA 73 DIET

READING  
Section



## A collage of food items including bread, rice, olive oil, olives, a bowl of food, and a glass of beer, with the text "MASALA 75" at the bottom.

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



# پردش، حمل کے تیسرے تین ماہ

حمل کے آخری تین ماہ میں ماں کو لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے جو دودھ، انڈے، مچھلی، گوشت، اناج، دالیں اور سویا بین سے حاصل ہو سکتے ہیں۔

روزانہ کی غذا میں درج بالا چیزوں کو شامل رکھیں، کوئی مجبوری نہ ہو تو گھر کے کام کاج کرتی رہیں اس طرح انسان فعال رہتا ہے اور کھانا بھی آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں کہ کھانا ہضم ہوگا تب ہی تمام غذائیت ماں اور بچے کو حاصل ہو سکے گی۔ حمل کے آخری تین مہینوں میں ہر دو گھنٹے بعد تھوڑا تھوڑا کھائیے تاکہ آسانی سے ہضم ہو جائے اور ایک مرتبہ میں زیادہ کھانے کی وجہ سے معدے میں پیدا ہونے والی تیزابیت سے بچا جاسکے۔ ساتویں مہینے سے تلی ہوئی چیزیں کم کھانی چاہئیں اور دن بھر میں پانی زیادہ پینا چاہئے تاکہ قبض نہ ہو حمل کے دوران قبض ہونا اچھا نہیں ہوتا ان مہینوں میں پیروں پر درم بھی ہو سکتا ہے اس لئے لیٹتے وقت پیروں کے نیچے ٹکیہ رکھ لیں اس طرح درم کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ حمل کے پہلے 6 مہینے خیریت سے گزرے یہ 3 مہینے بھی گزر جائیں گے۔ یاد رکھئے 'مینا ہو یا بیٹی' اولاد اللہ کا ایک خوب صورت تحفہ ہے اور تو جان سے صحت مند ہو تو اللہ کا احسان ہے۔ اللہ کے تحفے کو خوشدلی سے قبول کیجئے اور اس کا جشن منائیں کہ آپ کو اللہ نے اس تحفے کے لائق سمجھا! ■

بچے کی آمد کی خبر سن کر ہر گھر میں خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ یہ انتظار اس وقت زیادہ شدید ہو جاتا ہے جب حمل کے تیسرے تین ماہ شروع ہوتے ہیں۔ حمل کے تیسرے تین ماہ ماں اور بچے دونوں کے لئے نہایت اہم ہوتے ہیں۔ ان مہینوں میں کچھ باتیں ایسی ہوتی ہیں جن کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ زیادہ کھاؤ۔ دو لوگوں کے لئے کھانا ہے مگر یاد رہے کہ یہ دو بڑے لوگوں کے لئے کھانا نہیں ہے بلکہ ایک بچے کے لئے کھانا ہے جس کا وزن تین یا چار کلو سے زیادہ نہیں ہوگا۔ اس لئے اپنی غذا کی مقدار نہیں بلکہ معیار اور غذا کی غذائیت کا خیال رکھیں۔ غذائیت پوری مل رہی ہو اور اگر سب کچھ درست ہے صرف ایک ہی بچہ ہے، کوئی جزواں تڑواں بچہ نہیں ہیں تو چوتھے مہینے سے ہر مہینے 2 کلو کے حساب سے وزن بڑھنا چاہئے۔

حمل کے دوران اور عام دنوں میں بھی ہمیں جن غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ کن اشیاء میں پائی جاتی ہیں ان کی تفصیل درج ہے۔

**لحمیات:** حمل کے آخری تین مہینوں میں ماں کو لحمیات کی بہت ضرورت ہوتی ہے جو ہمیں دودھ، انڈے، مچھلی، گوشت، اناج، دالیں اور سویا بین سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ صرف سبزیاں کھاتی ہیں تو اپنے کھانے میں لحمیات کی کمی پورا کرنے کے لئے دالیں، مٹر اور لوبیا ضرور شامل کریں۔

**کیلشیم:** روزانہ کیلشیم کی ضروری مقدار بدن میں پہنچنے تو بچے کی ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ کیلشیم کے حصول کے لئے دودھ، دہی، پنیر کے علاوہ بند گوشت، سورج مکھی کے بیج اور تل بھی فائدہ مند ہیں۔

**فولاد:** ہمارے ملک کی خواتین میں فولاد کی کمی کا مسئلہ نہایت عام ہے جس کی وجہ سے عورتوں میں خون کی کمی پیدا ہوتی ہے جو حمل پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ فولاد کے آسان حصول کے لئے بند گوشت، ہرے پتوں والی سبزیاں، کھجور، چوہارے، چھوٹے دالیں اور باجرے کا استعمال کریں۔ جسم میں فولاد جذب کرنے کے لئے سبزیوں، دالوں اور چھوٹوں پر لیموں یا کوئی کھٹی چیز چمڑک کر کھائیں کیونکہ حیاتین ج کی مدد سے فولاد جسم میں جذب ہوتا ہے۔ چائے اور کافی کا استعمال کم سے کم کریں کیونکہ چائے کوئی فولاد کو جسم کا حصہ بننے نہیں دیتے۔

**آیوڈین:** بچے کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لئے آیوڈین بہت ضروری ہے اور آیوڈین کی مناسب مقدار کو روزانہ حاصل کرنا کچھ مشکل نہیں۔ سب سے پہلے آیوڈین ملائیمک استعمال کریں۔ دودھ، دہی، پنیر اور مچھلی سے بھی آیوڈین حاصل کیا جاسکتا ہے۔



READING  
Section

MASALA 77 HEALTH



# Kingtox<sup>®</sup>

DHOKA NAHI DEYGA



[www.king.net.pk](http://www.king.net.pk)

| [f /KingChemicalsPakistan](https://www.facebook.com/KingChemicalsPakistan)

READING  
Section

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





## کیک رسک، تاریخ کے آئینے میں

آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق لفظ ”رسک“ 1595ء سے تعلق رکھتا ہے جب اس کا حوالہ دوبار پکائی گئی روٹی کے لئے دیا جاتا تھا

جاتا ہے کہ جدید چھوٹے کیک (کوکی کیک) کی اولین قسم ساتویں صدی میں ایران میں سامنے آئی، اُس وقت وہ دنیا کے ان چند خطوں میں سے ایک تھا جہاں شکر دستیاب تھی جبکہ دوسرا خط برصغیر تھا۔ موجودہ عہد کے کیک صلیبی جنگوں کے بعد دیگر مصالحہ جات کے ہمراہ ایشیاء سے سفر کر کے یورپ پہنچے اور پھر واپس ایشیاء آئے، جیسے انہیں یورپ سے درآمد کیا گیا ہے۔

510 قبل مسیح کے عہد میں ایرانی شہنشاہ دارا کے بھوکے سپاہی دریائے سندھ کے قریب تھے انہوں نے ایسے سرکنڈے دریافت کئے جو کھجوروں کے بغیر شہد پیدا کرتے تھے۔ ظاہر ہے کہ ایشیائی گنے سے یہ اولین تعلق زیادہ متاثر کن نہیں تھا، اس لئے اسے نظر انداز کر دیا گیا اور اسے پھر 327 قبل مسیح میں سکندر اعظم نے دوبارہ دریافت کیا، جس نے اسے ایران کے ذریعے اپنی ثقافت میں پھیلا دیا اور اسے بحیرہ روم کے خطے میں متعارف کرایا۔ یہ درمیانے عہد میں شکر اور (کیک) کی مصنوعات کی ابتداء میں سے ایک ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کیک رسک الزبتھ اول کے بحری رسد کے ورثے میں سے ایک ہے۔ دوبار پکائی گئی روٹی کے یہ چھوٹے ٹکڑے طویل تر بحری سفر میں بھی خراب نہ ہوتے۔ ان کا اولین حوالہ ڈریک کے بحری سفر نامے میں سامنے آیا جو 1595ء میں تحریر کیا گیا، جس میں اس نے بتایا ”سفر کے دوران ایک شخص کو 7 یا 8 ٹکڑے رسک بطور رسد فراہم کئے جاتے ہیں۔“

اٹھارہویں صدی کے وسط سے تعلق رکھنے والے جدید اور زیادہ بہتر ”کیک رسک“ کیک کے ایسے سلائس ہیں جنہیں دوبارہ پکایا جاتا ہے، جب یہ خستہ ہو جاتے ہیں تو انہیں خشک کر کے محفوظ کیا جاتا ہے۔

کچھ تاریخ دانوں کے خیال میں رسک کی تخلیق گھر کے باورچیوں کی بنیادی ضرورت تھی تاکہ وہ روزانہ آٹا گوندھنے کی تکلیف سے بچ سکیں اور ایسی روٹی تیار کر سکیں جو زیادہ طویل عرصے تک قابل استعمال ہو۔ مقصد خواہ کچھ بھی ہو حقیقت یہ ہے کہ کیک رسک ایک انتہائی مزے دار اسٹیک ہے جو چائے یا دودھ میں ڈبو کر کھانے کے لئے مثالی ہوتے ہیں۔ ■

شاید ہی کوئی ایسا گھرانہ ہوگا جس میں کیک رسک نہ کھایا جاتا ہو۔ چائے کے ساتھ کیک رسک نہایت مزہ دیتے ہیں۔ آئیے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ یہ کیک رسک آخر وجود میں آئے کیسے؟

قدیم یورپ میں باسی روٹی کھانا معمول تھا۔ رومن سلطنت کے فوجیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے ہمراہ بسکونی نامی سخت روٹی رکھتے تھے جس کے لغوی معنی ”دوبار پکایا گیا“ ہے۔ برصغیر کے کیک رسک ممکنہ طور پر ان تاریخی بسکونیوں کی نسل سے ہی تعلق رکھتے ہیں۔ کھانوں کی تاریخ پر نظر رکھنے والے ماہرین بتاتے ہیں کہ ”رسک“ نام کے کھانوں کا طریقہ استعمال الزبتھ اول کے عہد میں سامنے آنا شروع ہوا۔

کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلے رسک ایک باز نیشی بیکرنے تیار کئے تھے۔ برصغیر میں کیک رس کے نام سے مشہور اس موناٹ کا اصل نام کیک رسک ہے۔ آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق لفظ ”رسک“ سال 1595ء سے تعلق رکھتا ہے جب اس کا حوالہ دوبار پکائی گئی روٹی کے لئے دیا جاتا تھا۔

”رسک“ روٹی کی وہ قسم ہے جو شکر اندرے اور کھن سے گوندھے ہوئے آٹے سے تیار کی جاتی ہے۔ ان کی ساخت ڈبل روٹی جیسی ہوتی ہے جسے پکانے کے بعد ٹھنڈا کر کے ٹکڑے کئے جاتے ہیں اور پھر کم آٹے پر اتنا خشک کیا جاتا ہے کہ وہ سخت ہو جاتی ہے۔ رسک میں پانی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اسی وجہ سے انہیں کافی عرصے تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ جدید بسکونیوں کی بنیاد کی حیثیت رکھنے والے قرون وسطی کے رسک کو بسکونی پانس (biscotti pans) کے نام سے جانا جاتا تھا اس کا مطلب ”دوبار پکائی جانے والی روٹی“ ہوتا ہے جنہیں سمندر میں بحری جہازوں اور افواج کے لئے استعمال کیا جاتا۔

متحدہ ممالک میں ایسی روٹیاں پائی جاتی ہیں جو رسک سے مماثلت رکھتی ہیں۔ اب وہ چاہے سادی ہوں جیسے اطالوی بروسٹا یا میٹھی قسم (جیسے تقسیم سے قبل کے ہندوستان کے کیک رس) یا ان میں دیگر اجزاء بھی شامل کئے جاتے جیسے الہچی، دارچینی، جاتفل اور خشک میوے۔ کہا

READING  
Section

MASALA 79 HISTORY





## راجدھانی، راجھستان کا ذائقہ

اس ریستوران کی راجھستانی ثقافت کی عکاس اور سلاہ آرائش یہاں آنے والے صارفین کو گرجھوش سے خوش آمدید کہتی نظر آتی ہے شہناز رمزی

قلمی دیر کے بعد راجدھانی کے شہر نے ہمیں ریستوران کی تفصیلات سے آگاہ کرتے ہوئے بتایا کہ ان کے ریستوران کا بنیادی مینورہز انہ تبدل کیا جاتا ہے جب کہ ہمراہ پیش کئے جانے والے سلاہ اور اجار وہی رہتے ہیں۔ ان کا مینو 726 پکوانوں پر مشتمل ہے اور اسی مینو میں سے ہمارے لئے کھانوں کا انتخاب کیا گیا تھا۔ اسی اثناء میں ہیرا نظر آتی جگہ گاتی ہوئی خالی پیالیوں پر مشتمل تھالیوں سمیت حاضر ہو گیا۔ ہیرے نے فوراً ہی خست ہیکری پاؤ لاکر ہماری تھالیوں پر رکھ دیا اس کے ہمراہ تین طرح کے اجار بھی تھے جس میں ایک کنڈاٹھا جو پیاز اور ٹماٹر سے تیار کیا جاتا ہے، گوجھی سے بنایا جانے والا سمبھار اور گجراتی اجار جو کچے آموں اور لیموں پر مشتمل ہوتا ہے شامل تھے۔ یہ تمام اجزاء کھانوں کے ذائقوں میں اضافے کا باعث تھے۔

اس دن کے مینو میں بطور اسٹارٹر روڈھکولا اور آلو والے پنجابی سمو سے شامل تھے۔ دونوں نہایت لذیذ اور مزے دار تھے بالخصوص ڈھوکلے جنہیں کچھ لوگ ڈھوکرے بھی کہتے ہیں۔ جن لوگوں نے کبھی ڈھوکرے نہیں کھائے انہیں بتاتے چلیں کہ ڈھوکرے بس سے بھاپ میں تیار کئے جانے والے نرم کیک ہوتے ہیں۔ ہماری خوش قسمتی سے ہم جس دن ریستوران گئے اس دن کے مینو میں ڈھوکرے شامل

کراچی کے پاسیوں، ملک کے مختلف شہروں اور بیرونی ممالک سے کراچی آنے والے ہیری خوروں کے لئے خوشخبری یہ ہے کہ اب انہیں کراچی کے راجدھانی ریستوران میں انہیں بہترین ذائقوں پر مشتمل ہیریوں کے پکوان میسر ہیں۔

راجدھانی کی راجھستانی اور گجراتی ثقافت کی عکاس اور سلاہ آرائش یہاں آنے والے صارفین کو گرجھوش سے خوش آمدید کہتی نظر آتی ہے۔ چوکور میزوں کے اوپر لیپ اور اطراف میں خوبصورت اور آرام دہ سیٹیاں اور کرسیاں نہایت نفاست کے ساتھ سجائی گئی ہیں۔ ریستورنٹ کی دیواروں پر تصاویر کے ذریعے راجھستان کی منظر کشی کی گئی ہے۔ ریستوران کی اندرونی آرائش ہاون دستوں، مٹی کے برتن اور راجھستانی زیورات پر مشتمل ہے میزوں پر بچھے نارنگی رنگ کے میز پوش اور ہرے رومال ریستوران کی خوبصورتی میں اضافے کا باعث ہیں۔

ہم جب ریستوران پر پہنچے اور آرام دہ کرسیوں پر بیٹھے تو چونے اور پکڑی میں ملبوس ہیرا سوار لئے ہمارے ہاتھ دھوانے آ پہنچا۔ اس سارے منظر نامے نے ہمیں راجھستانی رنگ میں ڈھال دیا۔ جہاں مہمانوں کی خاطر تواضع میں کوئی کسر نہیں چھوڑی جاتی بعد ازاں ہمیں اسٹیل کے گلاسوں میں ”چھاس“ پیش کی گئی۔

READING  
Section

MASALA 80 REVIEW





روزانہ کوئی نہ کوئی گوشت سے بنا ہوا کھانا بھی شامل ہوتا ہے۔ ہمیں پیش کیا جانے والا تمام کھانا نہایت لذیذ تھا اور میں نے زیادہ مصالحے شامل کئے گئے تھے اور نہ ہی یہ زیادہ مرغن تھے۔ ان سارے کھانوں میں پیپر کو فٹ مکھنی اور مرغ ہانڈی کا ڈالٹھ لاجواب تھا۔ ان اجزاء کے ہمراہ دیسی گھی میں ڈبوئے تازہ بنے ہوئے نرم پھلکے پیش کئے گئے، تاہم اگر کوئی دیسی گھی کھانا پسند نہیں کرتا تو اس کی فرمائش پر اسے بغیر گھی کے پھلکے پیش کئے جاتے ہیں۔ بعد ازاں پوریاں اور مٹر کے ہمراہ ابلے ہوئے چاول پیش کئے گئے جنہیں مینو میں مٹر پلاؤ کا نام دیا گیا تھا، علاوہ ازیں دو طرح کی دالوں میں سے بھی انتخاب کا موقع دیا گیا، تھالی بغیر دال اور وہ بھی مصالحے دار دال کے کیسے مکمل ہو سکتی ہے، تاہم پیش کی جانے والی گجراتی دال کھنے اور بیٹھے ڈالٹھے پر مشتمل تھی۔ اس کے بعد گئے کی کڑھی بھی پیش کی گئی جو کڑھی اور مینو کی تلی ہوئی چلیوں پر مشتمل تھی۔ کڑھی کے شائقین کے لئے یہ کسی نعمت سے کم نہیں تھی۔ بیٹھے میں نہایت خوش ڈالٹھ سیب کی کھیر پیش کی گئی۔

انتہائی خوبصورت ماحول میں نہایت مزے دار اور مناسب قیمت پر دستیاب کھانوں کے لئے راجدھانی کا انتخاب بہترین ہے۔ ■

تھے۔ ڈھوکڑے پکانے کے لئے خاص مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر مخصوص مہارت حاصل نہ ہو تو ان کا اصل ڈالٹھ حاصل کرنا ممکن نہیں۔ ہمیں پیش کئے گئے ڈھوکڑے نہایت نرم تھے جو منہ میں رکھتے ہی گھل رہے تھے جو تیار کرنے والے شیف کی مہارت کا ثبوت تھے۔

اس موقع پر گفتگو کرتے ہوئے ریستوران کے مالک نے بتایا کہ ریستوران کے معیار اور یہاں کے صارفین تک اصل راجدھانی ڈالٹھے پہنچانے کے لئے کہ انہوں نے بطور شیف راجدھانی خواتین کی خدمات حاصل کی تھیں، انتخابی نہیں بلکہ ایک گجراتی میجر رکھا گیا جو تمام کھانوں کو چکھ کر ان کے ڈالٹھے کے مستند ہونے کی تصدیق کرتا۔

ہماری تھالیوں پر بیٹھنے والا دوسرا پکوان ”بھاؤنا گری بھریلا مرچا“ اور اس کے ساتھ لال اور ہری مرچوں کی چٹنیاں تھیں۔ ”مرچا“ بھری ہوئی ہری مرچیں ہیں جن میں خلاف توقع بالکل بھی تیزی نہیں تھی بلکہ ان کا کھنا سا ڈالٹھ تھا۔ اس کے بعد ہمارے اصل کھانے کی باری آئی، پیرے نے سوٹف والا ریٹگنا بنانا، بند گو بھی اور پیپر کی بھرجی، مصالحہ توری پیپر کو فٹ مکھنی اور مرغ ہانڈی سے ہماری پیالیاں بھر دیں۔ گوشت کھانے کے شائقین کے لئے ریستوران کے مینو میں خاص طور پر





## ناریل پانی، مزے کے ساتھ فوائد بے شمار

جدید تحقیقات نے ناریل کے پانی کو دنیا کے طاقت ور ترین مشروبات میں سرفہرست بنا دیا ہے

طبی ماہرین حاملہ خواتین کو ناریل کا پانی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں کیوں کہ یہ قبض کے خاتمے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ ناریل کے پانی میں موجود میکینیشیم سے پیشاب کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ گرزوں کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ اگر آپ چہرے کے کیل مہاسوں، پھوڑے اور پھنسیوں سے پریشان ہیں تو فوری طور پر ناریل کے پانی سے چہرے کی مالش کریں۔ ناریل کا پانی ہاتھوں کو نرم اور تانوں کو خوبصورت رکھنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ناریل کے پانی کو بچوں کے لئے ڈبے میں محفوظ دودھ سے بہترین سمجھا جاتا ہے کیوں کہ ناریل کے پانی میں لیورک ایسڈ (lauric acid) ہوتا ہے جو ماں کے دودھ میں پایا جاتا ہے۔ ناریل کے پانی میں نمک کی نہایت کم مقدار ہوتی ہے جس کی وجہ سے خون کے سرخ خلیوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا، ناریل کے پانی کی اسی خوبی کی بناء پر اسے "یونیورسل ڈونر" بھی کہا جاتا ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران بحر الکاہل کے علاقے میں اتحادی اور جاپانی افواج کے جن زخمیوں کو پلازما (خون میں شامل ایک بے رنگ مادہ) کی ضرورت پڑتی تھی ان فوجیوں کے جسم میں رگوں کے راستے سے ناریل کا پانی براہ راست جسم میں داخل کیا جاتا تھا، یہ عمل فوجیوں کی جان بچاتا تھا۔

خوش قسمتی سے پاکستان میں ناریل اور اس کا پانی نہایت سہولت سے اور ارزاں قیمت میں دستیاب ہے اس لئے جتنا ممکن ہو اس کا استعمال کریں اور اس سے فیض یاب ہوں۔ ■

اوپر سے سخت اور اندر سے نرم و ملائم ناریل کی خوبیوں سے کون انکار کر سکتا ہے؟ مزید ارڈائل کے مالک اس پھل کے فوائد اپنی جگہ ہیں لیکن اس کے پانی کے کرشمات بھی حیران کن ہیں۔ ناریل کے پانی کے استعمال کی تاریخ کے بارے میں کوئی حتمی بات نہیں کہی جاسکتی تاہم اس کے فوائد سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ ناریل کا پانی پیاس بجھانے کے ساتھ دماغ کو طاقت دیتا ہے، یہ جلد کو تازہ بناتا ہے۔ اس کے فوائد کی بناء پر دنیا بھر میں اس کی مانگ بڑھتی جا رہی ہے۔ جدید تحقیقات کے نتیجے میں ناریل کے پانی کی جو خوبیاں سامنے آرہی ہیں اس نے ناریل کے پانی کو دنیا کے طاقت ور ترین مشروبات میں سرفہرست بنا دیا ہے۔ تحقیق کہہ رہی ہے کہ ناریل کے پانی میں کثرت سے غیر تکسیدی اجزاء پائے جاتے ہیں جو دماغ کو تازہ اور جلد کو ملائم کرتے ہیں، نیز جسم کو طاقت دیتے ہیں۔ دیگر پھلوں کے جوسوں کے مقابلے میں ناریل کے پانی میں شکر کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ناریل کا پانی جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کے ساتھ تیزابیت بھی کم کرتا ہے۔ اس میں بڑھاپے کے اثرات روکنے والی اور سرطانوں سے محفوظ رکھنے والی خصوصیات پائی جاتی ہیں اسے پینے سے جلد پر جھریاں نہیں پڑتی اور جلد کے غلے سیراب اور مضبوط رہتے ہیں۔ اس میں پوٹاشیم شامل ہوتا ہے اس لئے ناریل کا پانی پینے سے گردے کی پتھری کی تحلیل میں مدد ملتی ہے۔

ناریل کے پانی سے متعلق حالیہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ ناریل کے پانی کا باقاعدگی سے استعمال نہ صرف خون کی گردش بہتر کرتا ہے، فشار خون اور خون کی ذیابیطس کو قابو میں رکھتا ہے بلکہ وزن بھی کم کرتا ہے اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

READING  
Section

MASALA 83 INGREDIENT





## خوبصورتی کی ابتداء ہاتھوں سے

ہاتھ ہماری توجہ چاہتے ہیں، اُن پر زیادہ پیسے اور وقت خرچ کرنے کی بھی ضرورت نہیں، گھریلو ٹولے آزما کر بھی ان کی خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے

ہاتھ شخصیت کا آئینہ ہوتے ہیں، لوگوں کی اکثریت ہاتھوں کے بارے میں لا پرواہ نظر آتی ہے۔ ایسے لوگوں کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ گندے اور پھٹے ہوئے ہاتھ قیمتی ملبوسات اور میک اپ تک کے تاثر کو ضائع کر دیتے ہیں۔ ہمارے ہاتھ توجہ چاہتے ہیں اور اُن پر زیادہ پیسے اور وقت خرچ کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہے، صرف گھریلو ٹولوں کو آزما کر بھی ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے۔

بعض لوگوں کو ناخن کترنے کی عادت ہوتی ہے جو ہاتھوں کو بد نما بنا دیتی ہے۔ اس سے چھٹکارا پانا اتنا بھی مشکل نہیں، ایک کریلے میں ہڑا چائے کا چھچھٹک چھڑک دیں۔ تھوڑی دیر میں کریلے سے پانی نکالنا شروع ہو جائے گا۔ یہ پانی ناخنوں پر لگائیں، ناخن کترنے والے اس کے تلخ ذائقے کی وجہ سے انگلیاں منہ میں لینا بھول جائیں گے۔

ہمارے ہاتھ دن بھر کاموں میں مصروف رہتے ہیں۔ صابن کے علاوہ واشنگ پاؤڈر میں شامل مختلف کیمیائی اجزاء ہاتھوں کی جلد اور ناخنوں کو خشک کر دیتے ہیں۔ اس کے لئے ہم وزن عرق گلاب اور گلیسرین ملا کر ہاتھوں پر مالش کریں اس سے ہاتھ نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ 2 چائے کے چمچے شہد اور 2 چائے کے چمچے کینو کا رس ملا کر ہاتھوں پر لگانے سے بھی ہاتھوں کی رنگت کھڑ جاتی ہے۔ بے رونق ہاتھوں کے لئے رات میں سونے سے پہلے کسی برتن میں نیم گرم پانی لیں، اس میں چند قطرے زیتون کا تیل ملائیں، اپنے ہاتھ اس میں 10 منٹ تک بھگوئے رکھیں، پھر صاف کر کے زیتون کے تیل کی مالش کریں اور صبح ہاتھ دھولیں۔ چند دن کے عمل سے واضح فرق محسوس ہوگا۔

جلد خصوصاً ہاتھوں کی جلد کو تندرست رکھنے کے لئے خوراک میں حیاتین اے، بی، سی، ڈی، کیلشیم، فولاد اور لحمیات سے بھرپور چیزیں شامل کریں۔ ■

ہاتھوں کی خوبصورتی کے لئے ہفتے میں ایک بار کسی ماہر سے مینی کیور (Manicure) ضرور کرائیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو خود کرنے کی کوشش کریں۔ کپڑے اور برتن دھوتے اور باغبانی وقت ہاتھوں پر بڑے دستانے ضرور پہنیں۔ سبزی یا پھل کاٹنے سے پہلے ہاتھوں پر مونگ پھلی، سرسوں یا زیتون کا تیل لگائیں تاکہ ہاتھ نشانات سے محفوظ رہیں۔ ہاتھوں کو زیادہ دیر تک گیلا نہ رکھیں، اس سے نہ صرف ہاتھوں کی جلد خشک ہو جاتی ہے بلکہ ناخنوں کے ارد گرد کی جلد ڈھیلی اور بے جان ہو جاتی ہے۔

ہاتھوں کی خوبصورتی میں اضافے کے لئے چند چھوٹی چھوٹی ورزش معاون ہو سکتی ہیں مثال کے طور پر اپنے دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں کو 15 سے 20 مرتبہ جلدی جلدی کھولیں اور بند کریں، انگلیوں کو پھیلائیں اور پھر آپس میں ملائیں۔ اس سے ہاتھوں کی انگلیاں زیادہ خوبصورت اور پُرکشش ہوں گی۔ مٹھی بند کر کے کلائی کو 15 مرتبہ گھڑی کی سمت، پھر 15 ہی مرتبہ گھڑی کی الٹی سمت میں گھمائیں اس سے کلائی میں لچک آئے گی۔ تیرنے اور رسی کودنے سے بھی ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھتی ہے۔



# مصالحہ پس

☆ نیل پاش اور لپ اسٹک کو گرمیوں کے موسم میں فرج میں رکھیں۔ اس طرح وہ خراب ہونے سے محفوظ رہیں گی۔

☆ ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچے زیتون کا تیل، ایک کھانے کا چمچ بادام کا تیل ملا کر چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔ چند ہی دن میں رنگت نکھر جائے گی۔

☆ نہانے کے لئے رکھے جانے والا گرم پانی آئینے کو دھندلا دیتا ہے۔ اگر آپ اپنے آئینے کو محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو اسٹنچ کی مدد سے صابن کی ایک تہہ شیشے پر لگا لیں۔

☆ اگر ہاتھ جل جائیں تو چونے کے پانی میں شکر گھول کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں، جلے ہوئے ہاتھ کو فوری طور پر پانی میں ڈالیں۔ فوری آرام آ جائے گا اور چھالے بھی نہیں پڑیں گے۔

☆ اگر آپ اپنی بھاری بھر کم الماری ریفریجریٹر یا کسی اور دوزنی چیز کو کھسکانا چاہتے ہیں یا اس کی جگہ تبدیل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے سامنے فرش پر تھوڑا سا پاؤڈر چھڑک دیں اور پھر اس چیز کو کھسکائیں۔ اس طرح آپ کی چیز با آسانی حرکت میں آ جائے گی اور فرش پر رگڑ کے نشانات بھی نہیں بنیں گے۔

☆ اگر بخار تیز ہو تو فوری طور پر بکری کا دودھ ہاتھ اور پیروں میں ملیں۔ بخار کا زور ٹوٹ جائے گا۔

☆ سگریٹ کی بدبو ارد گرد والوں کے لئے ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ اگر الیش ٹرے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ڈال دیں تو دوسرے آپ کے سگریٹ کی بدبو سے محفوظ رہیں گے۔

☆ اگر بال بے رونق ہو رہے ہیں تو 2 کھانے کے چمچے سمندری نمک ایک لیٹر اُسلتے ہوئے پانی میں ملا دیں پھر ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ اس پانی سے ہر روز سر کی جلد پر اس سے مالش کریں۔ بالوں کو صابن معمول دھوئیں بہتر یہ ہوگا کہ بالوں کو دھونے کے لئے صابن کے بجائے شیمپو استعمال کیا جائے۔

☆ اگر کسی کپڑے پر رواں آ گیا ہے تو اسے اپنے گھٹنے پر رکھیں اور ایک نئے یا استعمال شدہ ریز سے اسے صاف کریں۔ لیکن اسے گیلانہ کریں، تمام روئیں صاف ہو جائیں گے اور کیڑا نیا لگے گا۔





# آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟ معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔ اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات اور اسماء الحسنیٰ** سے پیش کرتے ہیں۔

..... نہیں تو ہم اسے مار ڈالیں گے کچھ کریں اکل؟ (ن۔ جنوبی پنجاب)  
..... بھئی! آپ لوح حفاظت بنالیں۔  
..... بابا جی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے شوہر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تھے ہوئے تھے آپ نے لوح تحفہ قدوس بنا کر دی وظیفہ کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہو گئے ہیں، اور الحمد للہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م۔ ب۔ باغ، کشمیر)  
..... بھئی! لوح کو پاک بچتے پانی میں شفا کرادیں۔  
..... سید صاحب! میں نے رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری 5 سال سے لگی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کر دی، 2 ماہ کے مسلسل وظیفہ اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (نعیم۔ اوگی، مانسہرہ)  
..... بھئی! دوا کی اب مزید ضرورت نہیں ہے، لیکن 27 دن مزید اس وظیفہ کو جاری رکھیں۔  
..... اکل! میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے وظیفہ بتادیں؟ (غلام۔ لاہور)  
..... بھئی! 2 صبح "یا قائم یا مسیح" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ، انشاء اللہ خوش نصیب ہوگی۔  
..... سید صاحب! میں نے ڈیڑھ سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ وظیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ کر سکا اللہ نے لوح اور وظیفہ کی برکت سے ایسا ہاتھ پکڑا کے مجھے سر کھانے کا بھی ٹائم نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پھڑی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتادیں؟ (مشتاق۔ منڈی جہانیاں)  
..... بھئی! صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پھڑی میں بھی شروع کر دیں۔  
..... میں نے ہاٹ کے لئے لوح غنی لی تھی انعام نکل آیا اور الحمد للہ قرضے بھی ادا ہو گئے۔ (عبدالواسطہ، خانوالہ)  
..... مبارک ہو! اب کچھ مال غریبوں پر بھی تقسیم کریں۔

آپ نے بڑی امید دلائی، تیسری بار وظیفہ کو 10 سی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آخر آگئی جاب کو 3 ماہ ہی ہوئے کہ تنخواہ بھی بدعا دی تھی، اب کیا حکم ہے۔ (قصید شاہ، سوئیڈن)  
..... بھئی! کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کلام پاک میں کئے گئے اسماء الحسنیٰ کے حوالے سے وعدے کو پورا فرمایا، آپ اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔  
..... بابا جی! آپ سے آج سے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور وظائف دیئے تھے الحمد للہ وظیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے معقول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہو گئے دعا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرخ ناز۔ راولپنڈی کینٹ)  
..... بھئی! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو پاک بچتے پانی میں بہا دیں۔  
..... اکل! میں انتہائی غریب آدمی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہو رہی ہے، کوئی عمل یا وظیفہ دیں، مہربانی کر کے دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (محمد دین۔ ساہی، سندھ)  
..... بھئی! اللہ آپ کی تمام پریشانیاں دور فرمائے (آمین) آپ چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "یا سابع یا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد غنی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔  
..... سید صاحب! میں انتہائی مريض تھا آپ نے شفقت فرمائی مجھے لوح شرف مشتری بنا کر دی، جب سے میں نے اسے اپنے پاس رکھا ہے ایسا لگتا ہے کوئی غیبی طاقت میرے تمام مسائل کے لئے میری معاون بن گئی ہے، وظیفہ پورا ہو گیا ہے اب؟ (شوکت رحمتا۔ برہنہ)  
..... اکل! آپ کا نمبر میرے چاچو جو اسپین میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہو گیا تھا ای کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تحفہ نجات دی الحمد للہ وظیفہ کے دوران ہی اللہ نے میرے گمراہوں کو راضی کر دیا اور آپ کی ہدایت کے مطابق وظیفہ کے ختم ہوتے ہی تایا کے گھر سے رشتہ آیا اور ملے ہو گیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب امی اور سوتیلے ابو ہمیں نک کر رہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں بچھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کر دی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے

..... سید صاحب! 2 سال قبل آپ سے اسپین سے رابطہ ہوا تھا میری بیوی اور بچے میری نافرمانی پر تلے ہوئے تھے، میں خودکشی کا ارادہ کر رہا تھا کہ میری نظر عالمی جتڑی پر آپ کے کالم پر پڑی رابطہ ہونے پر آپ نے مجھے وظیفہ دیا، الحمد للہ ایک ماہ کے عمل کے بعد ہی گھر میں سب کے رویے تبدیل ہو گئے، تاخیر کی معذرت رابطہ نہ کر سکا، اب کیا حکم ہے آپ کی خدمت میں کیا بھیجوں؟ (رضوان علی۔ اسپین)  
..... بھئی! غریبوں کو صدقات دیں یہی ہمارا نذرانہ ہے۔  
..... سید صاحب! میں نے غربت کی وجہ سے ہاٹ کے کھلنے کے لئے وظائف لئے تھے، 2 بار وظائف کرنے پر اللہ نے میری سنی الحمد للہ دوسرا انعام نکل آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ اندازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (امغر۔ اوبارڈ، سندھ)  
..... بھئی! اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت میں گئی ہے تو اللہ کا شکر ادا کریں، لوح کو کھینچ کرادیں۔  
..... بابا جانی! میرا بھائی بے گناہ قتل کے کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہو جائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کفیل تھا اب قاتلوں کی نوبت آگئی ہے۔ (سیانی۔ ڈی جی خان)  
..... بھئی! بھائی سے کہیں کہ وہ سورۃ توبہ کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھے اور اگر یاد کر لے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے ورد کرے انشاء اللہ بری ہوگا۔  
..... سید صاحب! میرے پارٹنرز نے مجھ پر کیس کروادیا تھا، اور جب سے میں نے پارٹنر شپ ختم کی تب سے میرے گھر میں پریشانیاں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویذات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کر دی، الحمد للہ وظیفہ کی برکت سے تمام کیسز کا خاتمہ ہوا اور گھر میں خیر و برکت آگئی اور میرے پارٹنرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ کر لیا اب مزید وظیفہ پڑھنا ہے؟ (راجہ سلطان۔ مظفر آباد، کشمیر)  
..... بھئی! اللہ کا شکر ادا کریں، وظیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔  
..... اکل! میں نے سوئیڈن آپ سے ہر روز گاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کر دی، 2 بار وظیفہ کرنے پر بھی مسئلہ حل نہ ہوا

**ہدایات :-** اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوالی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فوٹو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پر منٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 11 سے شام 6 بجے تک کا ہے، بروز جمعہ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (ادھر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے:- **سید محمد علی قادری** A-911، سکٹر 11-B، نارتھ کراچی، بالقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایسچینج، کراچی۔  
email: mashaleraah@gmail.com --- mashaleraah@gmail.com  
Mobile:- 0333-2254335 --- 0331-2491201 --- 0345-2186233



# توتکے



## اچار کو محفوظ رکھنے کے لئے

اگر اچار کو محفوظ رکھنا ہے تو اسے نہ گیلے چمچے سے چلائیں اور نہ ہی اسے نکالنے کے لئے پلاسٹک یا اسٹیل کا چمچ استعمال کریں۔



## حلقے دور کرنے کے لئے

آنکھوں کے گرد پڑے حلقے دور کرنے کے لئے ہاتھ کی تیسری انگلی پر تینون کا تیل لگائیں اور سونے سے قبل حلقوں پر مالش کریں۔ نیند پوری کریں، چغندر اور گاجر کا جوس پیئیں۔



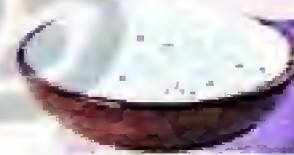
## لیموں کا رس محفوظ کرنے کے لئے

لیموں کا رس ہلکا سا پائیں اسے ٹھنڈا کر کے ایک لیموں کا رس شامل کر دیں۔ لیموں کے رس کو برف جانے کی ٹرے میں ڈال کر جمائیں۔ انہیں نکال کر پلاسٹک کی تھیلی میں ڈالیں اور اسے ریفریجریٹر سے بند کر دیں۔ اس کو مہینوں تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔



## رنگے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ نے بال کسی کیمیکل سے رنگے ہیں تو رنگنے کے اگلے دن بالوں میں مہندی لگائیں۔ اس سے نہ صرف بال کیمیکل کے مضر اثرات سے محفوظ رہیں گے بلکہ رنگ بھی زیادہ دن تک برقرار رہے گا۔ پہلے دن کے بعد 5 دن کے وقفے سے پھر 6 دن کے وقفے سے اور پھر 7 دن کے وقفے سے مہندی لگانے کا عمل دہراتے رہیں اور ہر بار ایک دن کا اضافہ کر دیں۔ اس طرح سے مہندی کا عمل مہینے میں 2 مرتبہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے بالوں کو رنگنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔



## کھلے ہوئے چاول بنانے کے لئے

اگر چاول کھلے کھلے بنانے ہیں تو انہیں ٹھنڈے پانی سے دھوئیں پکاتے ہوئے ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ شامل کریں اور اگر ضرورت ہو تو درمیان میں بھی ٹھنڈا پانی شامل کریں۔ چاول کھلے ہوئے بنیں گے۔



MASALA 89 TOTKAY

READING  
Section



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





Cluster Beans

گوار کی پھلی

Gawar ki phali

Artichoke

خرفش

Kharshaf



Cauliflower

پھول گوبھی

Phoolgobhi

Barley

دلیہ

Daliya



Pumpkin

کدو

Kadu

Basil

ہلہ

Tulsi



Radish

مؤلی

Muli

Ash gourd

پیشا

Petha



# MASALA

## TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے :

1 بیک ڈانسٹر (بشمول بیک اخراجات) \_\_\_\_\_

2 چیک / ڈرافٹ \_\_\_\_\_

3 پے آرڈر \_\_\_\_\_

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بیک الفلاح ڈیفنس رانچ کراچی پاکستان

قائم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام \_\_\_\_\_

پتہ \_\_\_\_\_

شہر \_\_\_\_\_

ملک \_\_\_\_\_

فون نمبر (دفتر / رہائش) \_\_\_\_\_

ای میل \_\_\_\_\_

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام \_\_\_\_\_

اگر براہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

"مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ"

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

صرف 1500 روپے میں

READING  
Section